



Model Bimbingan Konseling dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) di Pesantren

Asep Rahmatullah^{1*}, Akhmad Fauzi Hamzah²

^{1,2} Universitas Islam Internasional Darullughah Wadda'wah, Pasuruan, Indonesia

¹aseprahmatullah@uiidalwa.ac.id, ²akhmadfauzihamzah@uiidalwa.ac.id

*Correspondence

Article Information:

Received: September 2025

Revised: October 2025

Accepted: October 2025

Published: October 2025

Keywords:

Guidance Counseling,
Cognitive Behavioral
Approach, *Pesantren*.

Kata Kunci:

Bimbingan Konseling,
Pendekatan *Cognitive*
Behavioral, *Pesantren*.

Abstract

Human behavioral deviations stem from cognitive dysfunction that requires improvement through approaches such as *Cognitive-Behavior Therapy* (CBT) with an emphasis on *self-efficacy*. This phenomenological qualitative study aims to fill the research gap by investigating the application of the *pesantren*-based guidance and counseling (BK) model at the Moderate Islamic Boarding School At -Thohiriyah Banten, where the results show that the integration of CBT techniques (such as cognitive restructuring) with Islamic values (such as *muhasabah* and *tazkiyatun nafs*) is supported by the communal *pesantren* environment and the charismatic figure of the Kyai. but faces obstacles such as counselor competency gaps, stigma towards mental health issues, and hierarchical culture. Therefore, it is concluded that the effectiveness of this model depends on strategic efforts such as counselor training and adaptation of techniques that respect the local wisdom of Islamic boarding schools.

Abstrak

Penyimpangan perilaku manusia berakar dari disfungsi kognitif yang memerlukan perbaikan melalui pendekatan seperti *Cognitive-Behavior Therapy* (CBT) dengan menekankan *self-efficacy*, penelitian kualitatif fenomenologis ini bertujuan mengisi celah penelitian dengan menyelidiki penerapan model bimbingan dan konseling (BK) berbasis pesantren di Pesantren Moderat At-Thohiriyah Banten, di mana hasil penelitian menunjukkan bahwa integrasi teknik CBT (seperti restrukturisasi kognitif) dengan nilai-nilai Islam (seperti *muhasabah* dan *tazkiyatun nafs*) didukung oleh lingkungan pesantren yang komunal dan figur kharismatik Kyai, namun dihadapkan pada hambatan seperti kesenjangan kompetensi konselor, stigma terhadap masalah mental, dan budaya hierarkis, sehingga disimpulkan bahwa keefektifan model ini bergantung pada upaya strategis seperti pelatihan konselor dan adaptasi teknik yang tetap menghormati kearifan lokal pesantren.

How to Cite this Article

Rahmatullah, A., & Hamzah, A. F. (2025). Model Bimbingan Konseling dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) di Pesantren. *Muthmainnah: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Psikosufistik*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.38073/muthmainnah.v1i1.3498>

PENDAHULUAN

Penyimpangan perilaku manusia terjadi karena adanya penyimpangan fungsi kognitif. Untuk memperbaiki perilaku manusia yang mengalami penyimpangan tersebut terlebih dahulu harus dilakukan perbaikan terhadap fungsi kognitif manusia. Pernyataan ini menunjukkan pentingnya pengaruh aspek kognitif terhadap perilaku manusia. Peran kognitif dalam mempertimbangkan keputusan untuk melakukan tindakan tertentu menjadi fokus perhatian dalam pendekatan *Cognitive-Behavior Therapy* (Oemarjoedi, 2003).

Cognitive-Behavior Therapy (CBT) merupakan pendekatan konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. Pendekatan CBT diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Sedangkan, pendekatan pada aspek tingkah laku diarahkan untuk membangun hubungan yang baik antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan (Muqodas, 2011).

Self efficacy (kemampuan diri) merupakan hal yang terpenting dalam dunia pembelajaran, dimana seorang harus meyakini terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk menghadapi permasalahan permasalahan di dalam dunia pembelajaran, karena dari kemampuan yang dimiliki itulah seseorang dapat dengan tegas menyampaikan apa yang dia ketahui dan dapat dengan mudah menyelesaikan permasalahan (Safriliani et al., 2020).

Berdasarkan latar belakang yang disampaikan, terdapat beberapa celah penelitian (research gap) yang dapat dieksplorasi lebih lanjut terkait penerapan model bimbingan konseling dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) di Pesantren Moderat At-Thohiriyah Banten. Pertama, meskipun CBT telah dikenal efektif dalam menangani penyimpangan kognitif dan perilaku, kontekstualisasi pendekatan ini dalam lingkungan pesantren yang khas masih terbatas. Pesantren sebagai lingkungan religius dengan nilai-nilai moderat memiliki karakteristik unik, di mana faktor spiritualitas, norma kolektif, dan otoritas kyai dapat memengaruhi proses restrukturisasi kognitif santri. Kedua, integrasi antara konsep *self-efficacy* dengan nilai-nilai pesantren moderat seperti tasamuh (toleransi), tawazun (keseimbangan), dan i'tidal (keadilan) belum banyak diteliti.

Padahal, *self-efficacy* yang dikembangkan melalui pendekatan CBT dapat diperkuat dengan internalisasi nilai-nilai tersebut untuk meningkatkan keyakinan santri dalam menghadapi masalah. Ketiga, belum adanya model bimbingan konseling CBT yang spesifik dirancang untuk pesantren moderat, sehingga diperlukan pengembangan modul yang memadukan teknik CBT seperti cognitive restructuring dan behavioral activation dengan pendekatan keislaman, seperti *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) atau muhasabah (refleksi diri). Penelitian ini diharapkan dapat mengisi kekosongan tersebut dengan merancang dan menguji efektivitas model bimbingan konseling CBT yang kontekstual dan relevan dengan kebutuhan santri di Pesantren Moderat At-Thohiriyah Banten.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan tipe fenomenologi, karena pendekatan ini memungkinkan peneliti menggali secara mendalam pengalaman subjektif individu dalam konteks tertentu. Melalui pendekatan kualitatif, fenomena bimbingan konseling di lingkungan pesantren dapat diungkap berdasarkan kekhasan (*uniqueness*) pengalaman hidup para santri yang menjadi responden penelitian. Dengan demikian, kompleksitas dinamika konseling di pesantren moderat dapat dipahami secara utuh sebagaimana ditekankan oleh Smith (Smith, 2009).

Responden dalam penelitian ini adalah santri Pesantren Moderat At-Thohiriyah Banten yang berusia antara 16–21 tahun, dipilih berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan fokus penelitian, yaitu santri yang pernah mengalami permasalahan psikologis atau emosional seperti kecemasan, stres, atau konflik interpersonal, serta telah mendapatkan layanan bimbingan konseling berbasis pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT).

Pemilihan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan jumlah tiga orang santri sebagai partisipan utama. Jumlah ini dianggap memadai karena dalam penelitian kualitatif tidak ada batasan pasti mengenai jumlah informan, sebagaimana dikemukakan oleh Patton dalam Poerwandari.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif, wawancara terbuka, dan wawancara nonformal, yang memungkinkan peneliti memahami secara langsung pengalaman dan proses perubahan kognitif-perilaku santri selama mengikuti konseling. Data yang diperoleh berbentuk deskriptif, kemudian dianalisis melalui analisis isi (*content analysis*). Setiap hasil wawancara dikodekan (*coding*) untuk mengidentifikasi tema-tema utama dan kategori makna yang menggambarkan model penerapan pendekatan *Cognitive Behavioral* dalam bimbingan konseling di Pesantren Moderat At-Thohiriyah Banten.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Bimbingan Konseling Berbasis Pesantren Dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral* Dalam Mengatasi Permasalahan Psikologis Santri

Santri adalah individu yang menempuh pendidikan di pesantren dengan fokus utama pada pembelajaran agama, termasuk menghafal Al-Qur'an. Santri ialah peserta didik yang belajar atau menuntut ilmu di pesantren (Wulandari et al., 2025). Adaptasi menjadi tantangan awal yang sering dialami santri baru, ditandai dengan munculnya kecemasan, kesulitan sosial, dan kejutan budaya yang berdampak pada proses belajar dan perkembangan kepribadian. CBT-I dipilih karena mengintegrasikan teknik kognitif-perilaku dengan nilai-nilai Islam, yang relevan dengan konteks pesantren (Tohir et al., 2025).

Cognitive behavior therapy Islami merupakan proses bantuan konseling yang didalamnya terdapat nilai-nilai keIslaman yang akan diberikan kepada konseli untuk mengubah, memperbaiki pikiran negatif konseli agar mereka dapat mengubah tingkah

laku mereka sendiri. Adapun regulasi diri dalam belajar adalah proses mengenali, memelihara dan mengendalikan pikiran, perilaku dan emosi dengan tujuan agar sesuatu yang konseli inginkan dan hasil belajar yang konseli harapkan dapat terwujud dan agar konseli menghindari sesuatu yang tidak diharapkan dalam proses belajarnya (Munawar et al., 2023)

Implementasi psikoedukasi berbasis teori kognitif di pesantren memberikan dampak positif dalam pencegahan dan penanganan perilaku bullying di kalangan santri. Melalui pendekatan rasional dan reflektif yang menekankan restrukturisasi pola pikir, program ini berhasil membentuk kesadaran santri bahwa kekerasan bukanlah bentuk pembinaan atau kepemimpinan, melainkan refleksi dari lemahnya pengendalian diri (Roro, 2025).

Intervensi dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang dikombinasikan bersama dengan pemberian pelatihan keterampilan sosial untuk meningkatkan keterampilan sosial terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial pada remaja dengan hambatan interaksi sosial. Hal ini didukung juga oleh sikap kooperatif dari orang tua, guru, serta antusiasme dan motivasi tinggi dari klien itu sendiri (Aypi & Nurtjahjo, 2025).

Penanganan Cognitive Dissonance pada santri penting untuk dilakukan agar mereka dapat menjaga keseimbangan antara keyakinan religius dan adaptasi di lingkungan pesantren. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah ini adalah melalui penerapan nilai-nilai adat budaya lokal. seni tradisional tidak hanya menjadi sarana ekspresi dan identitas budaya, tetapi juga media yang efektif dalam menanamkan nilai-nilai, norma, dan struktur sosial dalam Masyarakat (A. N. Fauzi et al., 2024).

Peran Guru Bimbingan dan Konseling (BK) sangat penting dalam dunia pendidikan, khususnya dalam membantu santri mengatasi masalah akademik. Santri sering kali menghadapi berbagai tantangan yang dapat mempengaruhi prestasi belajar mereka, termasuk tekanan sosial, masalah pribadi, dan kesulitan dalam memahami materi pelajaran (Muttaqin, 2024). Dengan demikian, anak-anak akan terlatih untuk memahami dan menghargai sudut pandang yang berbeda serta mengembangkan kemampuan untuk membedakan antara ajaran agama dirinya dan orang lain (Fajri, 2024).

Untuk mencegah dan menangani bullying secara efektif, diperlukan strategi berbasis nilai-nilai Islam yang dapat diterapkan secara berkelanjutan di Pondok Pesantren. Strategi dan kehidupan sehari-hari, sehingga santri lebih memahami pentingnya menghormati dan menyayangi sesama. Selain itu, penyediaan layanan konseling berbasis nilai-nilai Islam dapat menjadi sarana pendampingan bagi korban bullying, sekaligus sebagai upaya preventif untuk menciptakan lingkungan pesantren yang aman, nyaman, dan penuh kasih sayang (M. Fauzi, 2024).

Pada fase usia remaja santri kerap muncul sejumlah masalah, hal tersebut tidak dapat terlepas dari perubahan-perubahan dari dalam dirinya dan juga faktor lingkungan yang membesarkannya. Pengabdian memiliki tujuan untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan kemampuan pembimbing dan konselor pesantren dalam memberikan

layanan bimbingan dan konseling perkembangan yang berbasis nilai-nilai ajaran Islam kepada santri. Secara metodologis pengabdian masyarakat ini memilih model service learning, dimana yang terlibat antara lain: mahasiswa yang mengikuti perkuliahan mata kuliah konseling perkembangan, dosen mata kuliah konseling perkembangan, unit layanan bimbingan konseling sekolah, para pembimbing dan pengasuh santri serta para santri di pesantren.

Temuan pengabdian terkait kecerdasan moral santri menunjukkan masih cukup banyaknya santri yang kecerdasan moralnya terkategori rawan/bermasalah, teridentifikasi dari suara hati kurang tajam sehingga bingung membedakan mana yang benar dari yang salah, kepekaan untuk melakukan hal baik, kurang mampu menghindari dari yang salah, kemampuan alternatif perilaku terbaik atas situasi pilihan buruk. Pelatihan konseling diberikan kepada pengasuh madrasah dan pesantren meliputi materi kecerdasan moral serta cara konseling yang baik melalui ceramah, diskusi dan juga simulasi. Simulasi juga diberikan dengan melibatkan para mahasiswa yang juga telah dibekali kemampuan konselingnya (Tajiri & Satriah, 2023).

Penerapan *mindfulness* di lingkungan Pesantren, yang mengintegrasikan nilai-nilai Islam seperti tawakkal (berserah diri kepada Tuhan setelah usaha maksimal) dan sabar (kesabaran dan ketabahan dalam menghadapi cobaan), menawarkan pendekatan yang lebih holistik dalam mengatasi masalah kesehatan mental santri. Integrasi ini diharapkan dapat membantu santri mengembangkan kemampuan untuk menghadapi tekanan hidup dengan lebih tenang dan bijaksana, serta mengurangi gejala depresi yang mereka alami (Dawam et al., 2024).

Beradaptasi dengan kebiasaan dan budaya baru adalah hal pertama yang harus dihadapi oleh para santri pada tahun pertama. Budaya pesantren yang menuntut kedisiplinan dan kemandirian santri menjadi hal terberat sebelum permasalahan akademik. Hal tersebut terkait dengan perbedaan budaya antara luar dan dalam pesantren. Keberagaman latar belakang santri juga menjadi faktor keberhasilan penerapan budaya pesantren itu sendiri. Selain lingkungan dan budaya, penyesuaian diri terhadap interaksi sosial juga menjadi point permasalahan berkaitan dengan aturan bahasa yang digunakan serta adab-adab pergaulan yang ada di pesantren (Fitriani et al., 2024).

Dalam konteks bimbingan dan konseling, ajaran dalam Ta'lim Muta'allim dapat menjadi dasar dalam membimbing siswa agar memiliki kesadaran akan pentingnya etika dan adab dalam belajar. Guru BK dapat mengarahkan siswa untuk memahami bahwa keberhasilan dalam pendidikan tidak hanya ditentukan oleh kecerdasan intelektual, tetapi juga oleh karakter dan moralitas yang baik. Ketika seorang siswa memiliki niat yang benar dan sikap yang baik, maka ilmu yang diperoleh akan lebih bermanfaat dan membawa keberkahan dalam kehidupannya. Oleh karena itu, kitab ini dapat dijadikan sebagai pedoman dalam membentuk pribadi yang lebih baik, tidak hanya dalam lingkup akademik tetapi juga dalam kehidupan sosial (Azizah et al., 2025).

Al-Qur'an Surat Al-Baqarah ayat 1–5 memuat prinsip-prinsip dasar psikoterapi dan konseling Islam yang sangat relevan dalam membangun kesejahteraan psikologis. Ayat-ayat tersebut mengajarkan lima nilai utama: keyakinan kepada Al-Qur'an sebagai

pedoman hidup, iman kepada yang ghaib, pelaksanaan ibadah (salat), perilaku prososial (infak), dan keyakinan kepada kehidupan akhirat. Nilai-nilai ini, jika diterapkan dalam praktik konseling modern, mampu memperkuat makna hidup, menurunkan kecemasan eksistensial, meningkatkan resiliensi, serta menumbuhkan optimisme dan kedamaian batin (Sukandar, 2025). Melalui kegiatan seperti ini, santri dapat memperdalam pengalaman spiritual dan memperkuat hubungan dengan Tuhan (Fajri & Biantoro, 2023).

Lembaga pendidikan Islam disarankan untuk mengadopsi model pembelajaran terpadu yang menggabungkan ibadah, spiritualitas, dan psikoedukasi ke dalam kurikulum harian, bukan hanya sebagai pelengkap, melainkan sebagai inti dari proses pendidikan karakter. Guru, konselor, dan pengelola sekolah perlu dibekali pelatihan khusus dalam pendekatan psikospiritual Islam agar mampu merespons tantangan mental peserta didik secara lebih kontekstual dan bermakna. Selain itu, pemerintah dan pemangku kebijakan pendidikan diharapkan mendukung riset-riset lanjutan dan pengembangan modul resiliensi berbasis nilai Islam agar praktik baik ini dapat direplikasi secara luas dan berkelanjutan dalam menjawab tantangan zaman. (Rahman & Miftahurrahmat, 2025)

Faktor-Faktor Pendukung Dan Penghambat Penerapan Bimbingan Konseling Berbasis Pesantren Dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral*

Bimbingan Konseling di lingkungan pesantren terbukti memiliki kekhasan yang unik karena berlangsung dalam ekosistem pendidikan yang kaya akan nilai-nilai religius dan tradisi. Integrasi pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) ke dalam sistem ini menawarkan potensi besar untuk membantu santri mengatasi masalah pikiran dan perilaku secara lebih terstruktur. CBT yang berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, menemukan titik temu yang strategis dengan konsep *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) dalam tradisi Islam, yang sama-sama menekankan pada pengelolaan hati dan pikiran. Menurut Beck, CBT adalah pendekatan terstruktur dan berorientasi tujuan yang efektif untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang tidak akurat dan disfungsi. Dengan hal ini pelatihan berkelanjutan dan pengawasan yang ketat, pesantren dapat mempertahankan nilai-nilai tradisionalnya sembari beradaptasi dengan perkembangan zaman (Hamzah & Fajri, 2024).

Penerapan CBT di pesantren didukung secara kuat oleh keselarasan filosofis antara prinsip-prinsip CBT dengan nilai-nilai Islam. Konsep *muhasabah* (introspeksi diri) dalam Islam sejalan dengan teknik *cognitive restructuring* dalam CBT, di mana santri diajak untuk mengevaluasi dan merekonstruksi pikiran otomatis yang negatif. Hasil penelitian dari Hodge & Nadir menunjukkan bahwa intervensi yang mengintegrasikan prinsip-prinsip spiritual ke dalam praktik kognitif-behavioral menunjukkan efektivitas yang signifikan dalam mengurangi gejala kecemasan dan depresi pada populasi Muslim. Dalam konteks ini, figur Kyai dan Ustadz tidak hanya sebagai pembimbing agama, tetapi juga dapat berperan sebagai *role model* dan *natural counselor* yang memfasilitasi proses perubahan kognitif dan perilaku santri (Hodge & Nadir, 2008).

Aset eksternal berupa dukungan sosial dari lingkungan pesantren merupakan faktor pendukung kunci. Struktur komunitas pesantren yang komunal dan penuh dengan nilai kekeluargaan menciptakan *therapeutic milieu* atau lingkungan yang terapeutik.

Dukungan dari teman sebaya (*peer support*) dalam *liqo'* (halaqah) atau kelompok pengajian menjadi sarana berbagi dan saling mengingatkan yang sangat efektif. Hal ini diperkuat oleh penelitian Salem yang menemukan bahwa dukungan sosial dari komunitas religius berperan sebagai *buffer* terhadap stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Kepercayaan (*trust*) yang tinggi dari orang tua dan masyarakat terhadap pesantren juga memberikan legitimasi dan ruang yang luas bagi konselor untuk mengimplementasikan program BK yang inovatif (Salem et al., 2020).

Namun, di balik potensi tersebut, implementasinya tidak lepas dari sejumlah faktor penghambat. Tantangan utama terletak pada kesenjangan pemahaman dan kompetensi. Tidak semua ustadz dan pengasuh pesantren memiliki latar belakang pengetahuan yang memadai tentang psikologi dan teknik-teknik konseling modern seperti CBT. Akibatnya, terjadi reduksi terhadap konsep CBT, yang kadang hanya disamakan dengan nasihat biasa atau wejangan agama tanpa langkah terstruktur. Temuan Razali & Ahmad mengonfirmasi bahwa kurangnya pelatihan yang memadai bagi para pemimpin agama merupakan hambatan signifikan dalam menerapkan intervensi kesehatan mental berbasis bukti di lingkungan religious (Razali et al., 2019; Sholikha et al., 2025).

Faktor penghambat lainnya adalah adanya persepsi stigma di kalangan sebagian santri. Masalah mental dan psikologis masih sering distigmakan sebagai lemahnya iman atau gangguan jin, sehingga upaya untuk mencari bantuan melalui konseling dianggap sebagai aib. Stigma ini menyebabkan rendahnya *help-seeking behavior* di kalangan santri yang sebenarnya membutuhkan pertolongan. Penelitian dari Ciftci, Jones, & Corrigan menyatakan bahwa stigma terkait kesehatan mental masih tinggi di banyak komunitas religius, yang dapat menghambat akses individu kepada layanan yang mereka butuhkan (Ciftci et al., 2013).

Selain itu, budaya patriarkal dan hierarki yang kaku di sebagian pesantren dapat menjadi penghambat. Kepatuhan mutlak santri kepada Kyai (*culture of submission*) terkadang berpotensi menghambat proses kognitif yang kritis dan partisipatif, yang justru menjadi jantung dari proses CBT. Santri mungkin enggan untuk mengungkapkan pikiran dan keyakinan yang disfungsional karena merasa tidak pantas untuk mempertanyakan atau merasa takut. Menurut Suryani & Ifdil, efektivitas konseling sangat bergantung pada terciptanya hubungan yang setara dan kolaboratif antara konselor dan klien, sesuatu yang bisa terkendala dalam struktur sosial yang sangat hierarkis (Ifdil et al., 2021).

Dengan memperhatikan dinamika faktor pendukung dan penghambat tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan BK berbasis pesantren dengan pendekatan CBT memiliki landasan filosofis dan sosial yang kuat. Keberhasilannya sangat bergantung pada upaya strategis untuk memaksimalkan faktor pendukung, seperti keselarasan nilai dan dukungan komunitas, sekaligus mengatasi faktor penghambat melalui pelatihan kompetensi bagi konselor, kampanye anti-stigma, dan adaptasi teknik CBT yang tetap menghormati kearifan lokal budaya pesantren tanpa mengorbankan prinsip ilmiahnya.

KESIMPULAN

Konsep Bimbingan dan Konseling (BK) berbasis pesantren dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) menawarkan sebuah model yang strategis dan kontekstual untuk mengatasi permasalahan psikologis santri. Model ini memiliki landasan filosofis yang kuat karena menemukan titik temu yang alamiah antara prinsip-prinsip CBT—seperti restrukturisasi kognitif dan pengelolaan perilaku—dengan nilai-nilai Islam seperti *muhasabah* (introspeksi diri) dan *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa). Integrasi ini diperkuat oleh lingkungan pesantren yang komunal dan penuh dukungan sosial, menciptakan “*therapeutic milieu*” yang ideal. Dukungan dari figur kharismatik seperti Kyai dan Ustadz, serta struktur komunitas yang kekeluargaan, menjadi aset pendukung kunci yang memperkaya proses konseling dan menumbuhkan kesejahteraan psikologis santri.

Meski memiliki potensi besar, implementasi model ini tidak lepas dari hambatan. Tantangan utama terletak pada kesenjangan kompetensi, di mana banyak pengasuh pesantren belum memiliki pemahaman memadai tentang teknik konseling modern, sehingga berisiko mereduksi CBT sekadar menjadi nasihat biasa. Selain itu, stigma yang mengaitkan masalah psikologis dengan lemahnya iman serta budaya hierarkis yang kaku dapat menghambat help-seeking behavior dan proses kognitif-partisipatif yang menjadi inti CBT. Oleh karena itu, keberhasilan penerapannya bergantung pada upaya strategis seperti pelatihan kompetensi bagi konselor, kampanye anti-stigma, dan adaptasi teknik CBT yang tetap menghormati kearifan lokal pesantren tanpa mengorbankan prinsip ilmiahnya, sehingga tercipta layanan BK yang efektif dan selaras dengan ekosistem pesantren.

DAFTAR PUSTAKA

- Aypi, M. I., & Nurtjahjo, F. E. (2025). Cognitive Behavioral Therapy serta Psikoedukasi Guna Meningkatkan Keterampilan Sosial dan Kerjasama Siswa. *Journal of Applied in Cognitive Behavioral Science*, 1(1), 16–23.
- Azizah, M., Yahya, K. N., Fajariyah, S. N., & Al-Habsy, B. (2025). *Model Konseling Berlandaskan Kitab Ta'lim Muta'alim Syekh Burhanuddin Al-Zarnuji | Sintaksis: Publikasi Para ahli Bahasa dan Sastra Inggris*. <https://journal.aspirasi.or.id/index.php/sintaksis/article/view/1779>
- Ciftci, A., Jones, N., & Corrigan, P. W. (2013). Mental health stigma in the Muslim community. *Journal of Muslim Mental Health*, 7(1).
- Dawam, A., Khoir, M., & Mukti, J. S. (2024). Analisis Program Mindfulness Berbasis Nilai-Nilai Pesantren Dalam Mengurangi Gejala Depresi Pada Remaja. *EDUMULYA: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(2), 45–58. <https://doi.org/10.59166/edumulya.v2i2.267>
- Fajri, B. (2024). Strategy to Grow Tolerance Towards Non-Muslims in Chinese Convert Families in Bangka Belitung. *Proceedings of International Conference on*

- Education, Society, and Management*, 1(1), 148–153. <https://prosiding.uiidawalwa.ac.id/index.php/ichem/article/view/21>
- Fajri, B., & Biantoro, O. F. (2023). Nilai-Nilai Sholawat Wahidiyah Dalam Menumbuhkan Kecerdasan Spiritual Dan Akhlakul Karimah. *Jurnal Pendidikan Islam*, 13(1), 72–92. <https://doi.org/10.38073/jpi.v13i1.1098>
- Fauzi, A. N., Isriyah, M., & Ulwiyah, I. (2024). Pengembangan Nilai-Nilai Adat Nyadhar Sebagai Upaya Mengurangi Cognitive Dissonance Pada Mahasantri Putra Pondok Pesantren Ibnu Katsir. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(04), 470–483.
- Fauzi, M. (2024). The Impact of Bullying on the Psychology of Islamic Boarding School Students and Efforts to Prevent Bullying in Islamic Boarding Schools. *Empatia: Jurnal Psikologi*, 1(2), 10–27.
- Fitriani, D. N., Auliya, A., Yulfi, Y., & Silvianetri, S. (2024). Pelaksanaan Layanan Konseling Budaya Di Pondok Pesantren Modern Darunna[™]im Lebak-Banten (Studi Deskriptif Terhadap Pelayanan Bimbingan Konseling Terhadap Anak Baru). *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 2237–2247. <https://doi.org/10.33394/realita.v9i1.10218>
- Hamzah, A. F., & Fajri, B. (2024). Pesantren Ramah Perempuan Dan Anak Di Indonesia: (Studi Pada Pondok Pesantren Bahrul Ulum Tambakberas, Jombang, Jawa Timur dan Boarding School Education Mu'allimat, Muhammadiyah, Yogyakarta). *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir Dan Pemikiran Islam*, 5(2), 399–418. <https://doi.org/10.58401/takwiluna.v5i2.1828>
- Hodge, D. R., & Nadir, A. (2008). Moving toward culturally competent practice with Muslims: Modifying cognitive therapy with Islamic tenets. *Social Work*, 53(1), 31–41.
- Ifdil, I., Sin, T. H., Taufik, T., Amalianita, B., & Putri, Y. E. (2021). Efektivitas penggunaan aplikasi pengolahan alat ungkap masalah seri PTSDL (SP-AUM PTSDL Versi. 1) bagi guru bimbingan dan konseling/konselor di Sumatera Barat. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 9(4), 392–401.
- Munawar, I. S., Rosyadi, A. R., & Rahman, I. K. (2023). Treatment CBT Islami Dalam Peningkatan Regulasi Diri Belajar Santri di Pondok Pesantren. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 8(2), 164–170. <https://doi.org/10.51169/ideguru.v8i2.487>
- Muqodas, I. (2011). Cognitive-behavior therapy: Solusi pendekatan praktek konseling di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 1(14), 1–22.
- Muttaqin, R. (2024). Peran Guru BK dalam Membantu Santri Mengatasi Masalah Akademik. *TADBIRUNA*, 3(2), 84–91. <https://doi.org/10.51192/jurnalmanajemenpendidikanislam.v3i2.1231>
- Oemarjoedi, A. K. (2003). Pendekatan cognitive behavior dalam psikoterapi. *Jakarta: Kreatif Media*, 6–21.
- Rahman, D. M., & Miftahurrahmat. (2025). Pendidikan Islam Sebagai Modal Resiliensi Mental Di Era Digital. *AN-NUR: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1(1), 58–82.

- Razali, M. K., Ahmad, H., & Er, A.-C. (2019). The analysis of place-making research towards community sustainability in Malaysia. *International Journal of Business and Society*, 20(1), 329–347.
- Roro. (2025). Implementasi Psikoedukasi Berbasis Teori Kognitif dalam Upaya Pencegahan Bullying di Pesantren Al-Majidiyah Pamekasan. *Dinamika: Jurnal Studi Kepesantrenan dan Keislaman*, 3(01), 94–105.
- Safriliani, E., Zarkasih, E., Maulana, Y., & Artikel, S. (2020). Efektivitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan cognitive behavior therapy (CBT) untuk meningkatkan self efficacy pada siswa SMK. *Guidance Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 17(1), 9–13.
- Salem, S. S., El-Belely, E. F., Niedbała, G., Alnoman, M. M., Hassan, S. E.-D., Eid, A. M., Shaheen, T. I., Elkelish, A., & Fouda, A. (2020). Bactericidal and in-vitro cytotoxic efficacy of silver nanoparticles (Ag-NPs) fabricated by endophytic actinomycetes and their use as coating for the textile fabrics. *Nanomaterials*, 10(10), 2082.
- Sholikha, A., Widiyari, N. A., Maulana, R. A., Muna, N. R., & Mabruri, H. A. M. (2025). The Effectiveness of Behavioral Counseling Services Using Self-Management Techniques in Reducing Online Gaming Addiction Behaviors in Adolescents. *Al-Musyriif: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 8(1), 105–118. <https://doi.org/10.38073/almusyriif.v8i1.2007>
- Smith, J. A. (2009). Psikologi kualitatif: Panduan praktis metode riset. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Sukandar, W. (2025). Psikoterapi Dan Konseling Islam: Analisis Pendekatan Psikoterapi Dan Konseling Dalam Al-Qur`An Surat Al-Baqarah Ayat 1-5 Untuk Mewujudkan Kesejahteraan Psikologis. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 8(2), 851–868. <https://doi.org/10.59027/alisyraq.v8i2.963>
- Tajiri, H., & Satriah, L. (2023). Revitalisasi Peran Unit Bimbingan Dan Konseling Dalam Mendorong Pengembangan Diri Santri Di Pesantren Ulumul Quran Sumedang. *Participative Journal: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 3(2), 54–75. <https://doi.org/10.55099/participative.v3i2.114>
- Tohir, T., Fauzi, A., & Ulfah, Y. (2025). Membangun Adaptasi Santri Baru Melalui Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Islamic di Pondok Pesantren. *Irsyaduna: Jurnal Studi Kemahasiswaan*, 5(1), 162–172. <https://doi.org/10.54437/irsyaduna.v5i1.2147>
- Wulandari, N., Hermatasyah, N., & Setiyadi, D. (2025). Konseling Kelompok Teknik Cognitive Behavior Therapy Dalam Mengelola Stres Akademik Santri Beasiswa di Pesantren. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 8(1), 23–37. <https://doi.org/10.24014/ittizaan.v8i1.36197>