



Implementasi Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Meningkatkan Minat Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP IT Grafika Pesanggaran

Pingki Dwi Setyawan^{1*}, Imaratul Ulwiyah², Ade Irma Noviyanti³

^{1,2,3,4} Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Argopuro Jember, Indonesia.

DOI: <https://doi.org/10.29303/jcar.v8iSpecial%20Issue.14674>

Received: 02 January 2026

Revised: 15 March 2026

Accepted: 24 March 2026

Abstrack: This study aims to improve the learning interest of eighth-grade students of SMP IT Grafika Pesanggaran who tend to skip school due to work through the implementation of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) techniques in individual guidance services. The problem raised is the low learning interest of students due to social and economic pressures, which is shown through truancy behavior and the emergence of irrational thoughts about the low importance of education. The general objective of this study is to improve students' learning interest through a structured psychological approach. The specific objectives of the study include identifying students' negative thoughts about learning, applying CBT techniques in individual counseling, and determining changes in students' learning interest after being given an intervention. The research method used is quantitative with a Single Subject Research design type A-B. The research subjects consisted of three eighth-grade students selected by purposive sampling. Data collection techniques include observation, learning interest questionnaires (pretest and posttest), and interviews as supporting data. Data were analyzed using quantitative descriptive analysis by comparing learning interest scores in baseline and intervention conditions, which were processed with the help of the SPSS program. The expected results are the formation of a more rational and positive mindset in students towards learning, increased interest in learning as indicated by the presence and active participation of students, and the development of a CBT implementation model in individual guidance that is applicable for BK teachers in handling similar problems in schools.

Keywords: Cognitive Behavioral Therapy; interest in learning; individual guidance.

Abstrak: Permasalahan yang diangkat adalah rendahnya minat belajar siswa akibat tekanan sosial dan ekonomi, yang ditunjukkan melalui perilaku membolos serta munculnya pikiran irasional mengenai rendahnya pentingnya pendidikan. Tujuan umum penelitian ini adalah meningkatkan minat belajar siswa melalui pendekatan psikologis yang terstruktur. Tujuan khusus penelitian meliputi mengidentifikasi pikiran negatif siswa terhadap belajar, menerapkan teknik CBT dalam konseling individu, serta mengetahui perubahan minat belajar siswa setelah diberikan intervensi. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan minat belajar siswa kelas VIII SMP IT Grafika Pesanggaran yang cenderung membolos sekolah karena bekerja melalui implementasi teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam layanan bimbingan individu. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain Single Subject Research tipe A-B. Subjek penelitian terdiri dari siswa kelas VIII yang dipilih secara *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, angket minat belajar (pretest dan posttest), serta wawancara sebagai data pendukung. Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan membandingkan skor minat belajar pada kondisi baseline dan intervensi, yang diolah dengan bantuan program SPSS. Hasil utama menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam skor minat belajar di ketiga mata pelajaran, dari kategori rendah (skor 69, 81, dan 80) selama pra-

Email: pingkidwi9@gmail.com

uji ke kategori tinggi (skor 125, 129, dan 126) setelah intervensi CBT. Implikasi praktis dari temuan ini adalah bahwa guru bimbingan dan konseling dapat mengadopsi teknik CBT sebagai intervensi terstruktur dan berbasis bukti untuk membantu siswa mengganti keyakinan irasional tentang pendidikan dengan pemikiran yang lebih adaptif, sehingga mengurangi ketidakhadiran di sekolah dan menumbuhkan minat belajar yang berkelanjutan.

Kata Kunci: *Cognitive Behavioral Therapy*; Minat Belajar; Bimbingan Individu.

Pendahuluan

Minat belajar merupakan salah satu aspek psikologis yang memiliki peran penting dalam menunjang keberhasilan proses pembelajaran siswa (Adawiyah et al., 2026). Minat belajar mendorong siswa untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan pembelajaran, memperhatikan materi yang disampaikan, serta menunjukkan konsistensi dan kesungguhan dalam belajar (Iliza & Hanif, 2025). Winkel (2009) menyatakan bahwa minat belajar merupakan kecenderungan yang menetap dalam diri individu untuk merasa tertarik dan terdorong melakukan aktivitas belajar guna mencapai tujuan tertentu. Sejalan dengan pendapat tersebut, Uno (2011) menjelaskan bahwa minat belajar merupakan rasa suka dan ketertarikan terhadap aktivitas belajar yang muncul tanpa adanya paksaan dari pihak lain. Dengan demikian, minat belajar menjadi faktor internal yang sangat berpengaruh terhadap motivasi dan hasil belajar siswa.

Siswa yang memiliki minat belajar tinggi cenderung menunjukkan perilaku belajar yang positif, seperti kehadiran yang baik, partisipasi aktif di kelas, serta kemampuan memusatkan perhatian selama proses pembelajaran berlangsung (Yustiqvar, et al., 2019; Zulfikar, et al., 2021). Sebaliknya, rendahnya minat belajar dapat berdampak pada menurunnya motivasi, rendahnya keterlibatan siswa dalam pembelajaran, serta munculnya perilaku belajar yang tidak adaptif, seperti membolos sekolah dan mengabaikan tugas akademik (Ricardo & Meilani, 2017). Kondisi ini, apabila tidak ditangani secara tepat, dapat berpengaruh negatif terhadap prestasi akademik dan perkembangan siswa secara keseluruhan (Ramdani, et al., 2021).

Pada jenjang sekolah menengah pertama, permasalahan rendahnya minat belajar masih sering ditemukan dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal (Apriani et al., 2024). Faktor internal meliputi motivasi, sikap terhadap belajar, dan kepercayaan diri siswa, sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga, teman sebaya, serta kondisi sosial dan ekonomi (Putri et al., 2022). Salah satu permasalahan eksternal yang cukup kompleks adalah keterlibatan siswa dalam aktivitas bekerja. Siswa yang harus bekerja untuk membantu

perekonomian keluarga sering kali mengalami konflik peran antara kewajiban belajar dan tuntutan kerja, sehingga menyebabkan berkurangnya waktu, energi, dan perhatian terhadap kegiatan belajar di sekolah.

Kondisi tersebut tidak hanya berdampak pada kehadiran siswa di sekolah, tetapi juga memengaruhi cara berpikir siswa terhadap pentingnya pendidikan. Nisa dan Renata (2018) menjelaskan bahwa rendahnya minat belajar sering kali disertai dengan munculnya pola pikir irasional, seperti anggapan bahwa sekolah tidak memberikan manfaat langsung bagi kehidupan atau masa depan. Pola pikir ini dapat memperkuat perilaku membolos serta menurunkan motivasi siswa untuk terlibat dalam proses pembelajaran (Hiadayati, 2025). Apabila pola pikir irasional tersebut dibiarkan, maka siswa berisiko mengalami penurunan prestasi akademik hingga putus sekolah.

Dalam konteks Pendidikan, khususnya layanan bimbingan dan konseling di sekolah, permasalahan minat belajar tidak dapat diselesaikan hanya melalui pendekatan disipliner atau pemberian motivasi secara umum (Haibah & Komaruddin, 2026). Diperlukan intervensi yang mampu menyentuh aspek kognitif dan perilaku siswa secara menyeluruh. Salah satu pendekatan yang relevan dan terbukti efektif adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). CBT merupakan pendekatan konseling yang menekankan hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, serta bertujuan membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif atau irasional menjadi lebih rasional dan adaptif (Beck dalam Blenkiron, 2010; Bush, 2007).

CBT berangkat dari asumsi bahwa perilaku maladaptif, termasuk rendahnya minat belajar, dipengaruhi oleh cara individu menafsirkan suatu peristiwa. Ketika siswa memiliki keyakinan yang keliru atau irasional terhadap belajar, maka emosi dan perilaku yang muncul juga cenderung negatif. Oleh karena itu, CBT berfokus pada restrukturisasi kognitif, yaitu proses membantu individu mengenali, mengevaluasi, dan mengganti pikiran negatif dengan pikiran yang lebih rasional dan realistis (Sopiyah et al., 2020). Dalam konteks pendidikan, pendekatan ini dinilai efektif untuk meningkatkan motivasi, minat belajar, serta keterlibatan siswa dalam pembelajaran.

Penerapan CBT dalam layanan bimbingan individu dilakukan secara sistematis melalui beberapa sintaks atau tahapan. Menurut Gunawan et al. (2023),

tahapan CBT terdiri dari tiga tahap utama. Tahap pertama adalah tahap awal, yang meliputi pembentukan hubungan terapeutik antara konselor dan siswa, penjelasan tujuan serta struktur konseling, dan eksplorasi permasalahan yang dialami siswa. Pada tahap ini, konselor membantu siswa memahami permasalahan minat belajar yang dialami serta faktor-faktor yang memengaruhinya.

Tahap kedua adalah tahap kerja, yaitu tahap inti dalam proses CBT. Pada tahap ini, konselor membantu siswa mengidentifikasi pikiran otomatis negatif yang berkaitan dengan belajar, seperti anggapan bahwa sekolah tidak penting atau belajar tidak memberikan manfaat. Selanjutnya, dilakukan restrukturisasi kognitif dengan mengarahkan siswa untuk menilai kembali pikiran tersebut secara rasional. Selain itu, konselor juga membantu siswa merencanakan perubahan perilaku, memberikan latihan keterampilan pemecahan masalah, serta memperkuat perilaku belajar yang positif melalui penguatan dan umpan balik (Sopiyah et al., 2020).

Tahap ketiga adalah tahap akhir, yang berfokus pada evaluasi perubahan yang telah dicapai serta penguatan kemampuan coping siswa. Pada tahap ini, konselor dan siswa bersama-sama meninjau perkembangan minat belajar, menyusun strategi untuk mempertahankan perubahan positif, serta merancang langkah pencegahan agar siswa tidak kembali pada pola pikir dan perilaku lama (Gunawan et al., 2023). Melalui tahapan tersebut, siswa diharapkan mampu mengembangkan pola pikir yang lebih adaptif dan memiliki kesadaran akan pentingnya pendidikan bagi masa depan mereka.

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam konteks peningkatan motivasi dan minat belajar. Sopiyah et al. (2020) membuktikan efektivitas teknik konseling CBT untuk meningkatkan *self-efficacy* siswa pada pelajaran matematika, yang merupakan komponen penting dalam minat belajar. Temuan ini diperkuat oleh Saharani et al. (2025) yang menunjukkan bahwa implementasi pendekatan CBT berhasil meningkatkan motivasi belajar siswa kelas XII IPS di SMA Muhammadiyah 1 Medan.

Dalam konteks yang lebih spesifik pada jenjang sekolah menengah pertama, penelitian oleh Made dan Raharja (2016) menemukan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan CBT efektif untuk meningkatkan minat belajar siswa kelas VIII di salah satu SMP Negeri di Kota Bengkulu. Intervensi yang diberikan berhasil mengubah pola pikir negatif siswa terkait Rizaldi dan Rabbani (2025) menunjukkan bahwa modul bimbingan berbasis CBT untuk siswa SMP efektif dalam meningkatkan motivasi berprestasi, yang secara

langsung berkorelasi dengan peningkatan minat terhadap kegiatan akademik.

Penelitian lainnya oleh Sugiharto dan Awalya (2021) mengungkapkan bahwa teknik *cognitive restructuring* dalam CBT mampu mereduksi kecemasan akademik dan meningkatkan harapan serta minat belajar siswa. Meskipun penelitian ini berfokus pada kecemasan, perubahan kognitif yang dihasilkan berdampak positif pada peningkatan partisipasi dan ketertarikan siswa terhadap proses belajar. Di ranah internasional, studi yang dilakukan oleh Fordham, et al (2021) di Inggris mengenai intervensi berbasis sekolah menunjukkan bahwa program CBT terstruktur untuk remaja awal (usia 12-14 tahun) secara signifikan dapat meningkatkan ketahanan akademik dan pandangan positif terhadap sekolah.

Namun, penelitian-penelitian yang secara khusus mengkaji penerapan teknik CBT dalam layanan bimbingan individu untuk meningkatkan minat belajar siswa SMP yang sering membolos karena faktor tekanan sosial dan ekonomi (bekerja) masih relatif terbatas. Mayoritas penelitian yang ada lebih berfokus pada konteks kelas, mata pelajaran tertentu, atau permasalahan internal seperti kecemasan, tanpa menyentuh kompleksitas eksternal seperti keterlibatan siswa dalam dunia kerja. Padahal, kondisi sosial dan ekonomi siswa merupakan faktor penting yang memengaruhi keberhasilan proses pembelajaran dan perlu mendapatkan perhatian khusus dalam layanan bimbingan dan konseling yang lebih personal dan mendalam

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas implementasi teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam meningkatkan minat belajar siswa kelas VIII SMP IT Grafika Pesanggaran. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling, serta kontribusi praktis bagi guru BK dalam menangani permasalahan minat belajar siswa yang dipengaruhi oleh faktor sosial dan ekonomi.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain penelitian yang diterapkan adalah *Single Subject Research* (SSR) tipe A-B, yang bertujuan untuk mengetahui perubahan minat belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Desain A-B terdiri atas fase baseline (A), yaitu pengukuran kondisi awal minat belajar tanpa perlakuan, dan fase intervensi (B), yaitu pemberian layanan bimbingan individu dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT).

Subjek penelitian terdiri dari tiga siswa kelas VIII SMP IT Grafika Pesanggaran yang dipilih secara *purposive sampling* dengan kriteria memiliki minat belajar rendah dan menunjukkan perilaku membolos sekolah karena bekerja. Penelitian dilaksanakan di SMP IT Grafika Pesanggaran, Kabupaten Banyuwangi.

Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara, dan angket minat belajar. Angket diberikan pada fase baseline (pretest) dan fase intervensi (posttest) untuk mengukur perubahan tingkat minat belajar siswa. Instrumen penelitian telah melalui uji validitas dan reliabilitas sehingga layak digunakan.

Intervensi CBT dilaksanakan melalui layanan bimbingan individu secara terstruktur yang meliputi tahap awal (pembentukan hubungan dan eksplorasi masalah), tahap kerja (identifikasi pikiran negatif, restrukturisasi kognitif, dan perencanaan perubahan perilaku), serta tahap akhir (evaluasi dan penguatan strategi coping). Analisis dilakukan dengan membandingkan skor minat belajar siswa fase baseline (A) dan fase intervensi (B) setelah menerapkan Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT). Perubahan minat belajar dianalisis berdasarkan kecenderungan peningkatan skor dari waktu ke waktu. Hasil analisis disajikan dalam bentuk skor dan grafik perubahan untuk memudahkan interpretasi terhadap efektivitas intervensi.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan pada siswa kelas VIII SMP IT Grafika Pesanggaran yang memiliki tingkat minat belajar rendah, ditandai dengan perilaku membolos sekolah karena bekerja serta adanya pikiran irasional mengenai pentingnya pendidikan. Penelitian menggunakan desain *Single Subject Research* (SSR) dengan pola A-B, yang terdiri atas fase baseline (A) dan fase intervensi (B) melalui penerapan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam layanan bimbingan individu.

Untuk mengetahui tingkat minat belajar yang rendah yaitu sesuai dengan Tabel Klasifikasi Minat Belajar digunakan sebagai pedoman untuk menentukan tingkat minat belajar siswa berdasarkan skor yang diperoleh dari angket. Melalui tabel klasifikasi tersebut, dapat diketahui secara jelas bahwa sebelum intervensi CBT siswa berada pada kategori rendah, dan setelah intervensi mengalami peningkatan hingga berada pada kategori tinggi, hasil klasifikasi disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Klasifikasi Minat Belajar

Kategori	Rentang Kelas Interval
Sangat Tinggi	153-180
Tinggi	124-152
Sedang	95-123
Rendah	66-94
Sangat Rendah	36-65

Pada fase baseline (A), peneliti melakukan pengukuran awal minat belajar siswa menggunakan angket minat belajar. Berdasarkan hasil uji pretest, diperoleh tiga siswa dengan inisial AF, CZI, dan PDL yang memiliki skor minat belajar di bawah kriteria ketuntasan dan termasuk dalam kategori rendah sesuai dengan Tabel Klasifikasi Minat Belajar disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Pretest

No	Nama Siswa	Nilai	Ket
1	AF	69	Rendah
2	CZI	81	Rendah
3	PDL	80	Rendah

Skor pretest menunjukkan bahwa siswa AF memperoleh nilai 69, siswa CZI 81, dan siswa PDL 80. Rendahnya minat belajar ini ditandai dengan perilaku membolos sekolah karena bekerja, kurangnya perhatian saat pembelajaran, serta adanya pikiran irasional mengenai pentingnya pendidikan.

Setelah dilakukan pengukuran pretest, selanjutnya siswa diberikan intervensi berupa layanan bimbingan individu dengan menggunakan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang dilaksanakan sebanyak empat kali pertemuan. Intervensi ini bertujuan untuk membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif atau irasional terkait belajar menjadi lebih rasional dan adaptif. Setelah seluruh rangkaian intervensi selesai, peneliti melakukan pengukuran akhir (posttest) untuk mengetahui perubahan minat belajar siswa. Hasil posttest menunjukkan adanya peningkatan skor minat belajar pada seluruh subjek penelitian, berikut hasil posttest yang disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Posttest

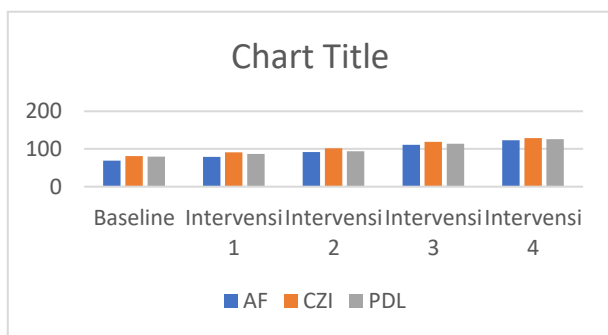
No	Nama Siswa	Nilai	Ket
1	AF	125	Tinggi
2	CZI	129	Tinggi
3	PDL	126	Tinggi

Berdasarkan Tabel Klasifikasi Minat Belajar, seluruh skor posttest tersebut berada pada kategori tinggi. Peningkatan skor ini menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi CBT, siswa mengalami

perubahan positif dalam minat belajar, baik dari segi motivasi, sikap terhadap pembelajaran, maupun kesadaran akan pentingnya pendidikan bagi masa depan.

Grafik Nilai Minat Belajar Siswa menyajikan perbandingan skor minat belajar siswa pada saat pretest dan posttest. Grafik tersebut menunjukkan adanya peningkatan skor yang signifikan pada seluruh subjek penelitian setelah diberikan intervensi Cognitive Behavioral Therapy (CBT).

Pada kondisi awal (pretest), skor minat belajar siswa AF, CZI, dan PDL berada pada kategori rendah. Namun setelah diberikan intervensi CBT, skor minat belajar ketiga siswa meningkat dan berada pada kategori tinggi pada saat posttest. Grafik memperlihatkan tren peningkatan yang konsisten dari sebelum ke sesudah intervensi, yang menunjukkan bahwa setiap subjek mengalami perkembangan positif dalam minat belajarnya, berikut grafik yang disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Nilai Minat Belajar Siswa

Peningkatan skor yang tergambar dalam grafik tersebut mengindikasikan bahwa teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) efektif dalam meningkatkan minat belajar siswa, serta mampu membantu siswa membangun pola pikir yang lebih positif dan rasional terhadap kegiatan belajar.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas penerapan teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam meningkatkan minat belajar siswa kelas VIII SMP IT Grafika Pesanggaran yang memiliki kecenderungan membolos sekolah karena bekerja. Pembahasan ini menelaah hasil penelitian secara kritis dengan mengaitkan data empiris, teori kognitif-perilaku, serta temuan penelitian terdahulu guna memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai perubahan minat belajar yang terjadi pada subjek penelitian.

Hasil pengukuran pada fase baseline menunjukkan bahwa ketiga subjek penelitian, yaitu siswa AF, CZI, dan PDL, berada pada kategori minat belajar rendah. Siswa AF memperoleh skor 69,

sedangkan siswa CZI dan PDL masing-masing memperoleh skor 81 dan 80. Kondisi ini mengindikasikan bahwa rendahnya minat belajar pada ketiga siswa tidak hanya disebabkan oleh faktor akademik, tetapi juga berkaitan dengan pola pikir irasional yang terbentuk akibat tekanan sosial dan ekonomi. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, ketiga siswa memiliki keyakinan bahwa bekerja lebih penting dari pada sekolah serta memandang pendidikan sebagai sesuatu yang kurang memberikan manfaat langsung bagi kehidupan mereka saat ini.

Dalam perspektif Cognitive Behavioral Therapy, pola pikir tersebut merupakan bentuk distorsi kognitif yang memengaruhi emosi dan perilaku siswa. Pada siswa AF, pikiran irasional tampak dalam sikap apatis terhadap pembelajaran dan frekuensi membolos yang lebih tinggi dibandingkan subjek lain. Sementara itu, siswa CZI dan PDL menunjukkan sikap kurang antusias dalam mengikuti pelajaran dan rendahnya partisipasi kelas, meskipun tingkat kehadiran mereka relatif lebih baik dibandingkan AF. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun ketiga siswa berada dalam kategori minat belajar rendah, manifestasi perilaku yang muncul memiliki karakteristik yang berbeda pada masing-masing individu.

Penerapan teknik CBT melalui layanan bimbingan individu memberikan kesempatan kepada siswa AF, CZI, dan PDL untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi pikiran-pikiran negatif yang selama ini memengaruhi sikap mereka terhadap belajar. Dalam proses konseling, siswa AF mulai menyadari bahwa anggapannya mengenai sekolah sebagai sesuatu yang tidak penting bersifat jangka pendek dan berpotensi merugikan masa depannya. Siswa CZI menunjukkan perkembangan dalam kemampuan merefleksikan hubungan antara pendidikan dan peluang kerja yang lebih baik, sedangkan siswa PDL mulai mampu melihat sekolah sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas diri, bukan sekadar kewajiban formal.

Keberhasilan intervensi Cognitive Behavioral Therapy (CBT) tidak hanya tercermin dari peningkatan skor kuantitatif, tetapi juga dari proses perubahan kognitif dan perilaku yang dialami masing-masing subjek secara unik. Analisis individual berikut menguraikan secara spesifik dinamika perubahan pada siswa AF, CZI, dan PDL selama mengikuti layanan bimbingan individu dengan teknik CBT.

Subjek AF: Transformasi dari Apatisme Menuju Kesadaran Masa Depan

Pada fase baseline, AF menunjukkan tingkat minat belajar terendah di antara ketiga subjek dengan skor 69. Berdasarkan hasil asesmen awal dan wawancara, AF memiliki pikiran irasional yang paling kuat, yaitu keyakinan bahwa "sekolah hanya

membuang-buang waktu karena tidak memberikan penghasilan langsung." AF juga menganggap bahwa bekerja sebagai buruh lepas lebih bermanfaat untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarganya saat ini. Pola pikir ini diperkuat oleh lingkungan keluarga yang kurang memberikan dorongan terhadap pentingnya pendidikan.

Proses restrukturisasi kognitif pada AF dilakukan secara gradual melalui teknik *Socratic questioning* dan *cognitive restructuring*. Konselor membantu AF untuk menguji validitas keyakinannya dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan reflektif, seperti "Apa yang akan terjadi pada kehidupanmu lima tahun lagi jika kamu terus memilih bekerja daripada sekolah?" dan "Apakah ada orang-orang di sekitarmu yang berhasil meningkatkan kesejahteraan keluarganya melalui pendidikan?"

Pada pertemuan ketiga, AF mulai menunjukkan perubahan pola pikir yang signifikan. Ia mulai menyadari bahwa pekerjaan yang dilakukannya saat ini bersifat jangka pendek dan tidak menjamin masa depan yang lebih baik. AF mengungkapkan pemahaman baru bahwa "pendidikan adalah investasi jangka panjang yang bisa membuka peluang pekerjaan yang lebih layak." Perubahan kognitif ini berdampak langsung pada perilaku. AF mulai mengurangi frekuensi membolos, datang lebih awal ke sekolah, dan menunjukkan partisipasi aktif di kelas, yang sebelumnya tidak pernah ia lakukan. Pada akhir intervensi, skor minat belajar AF meningkat menjadi 125 (kategori tinggi), dengan perubahan paling menonjol pada indikator kesungguhan dalam belajar dan kesadaran akan pentingnya pendidikan.

Subjek CZI: Membangun Koneksi antara Pendidikan dan Peluang Kerja

Subjek CZI memasuki fase baseline dengan skor minat belajar 81. Berbeda dengan AF yang cenderung apatis, CZI sebenarnya hadir di sekolah tetapi menunjukkan sikap kurang antusias dan partisipasi pasif. Pikiran irasional yang teridentifikasi pada CZI adalah keyakinan bahwa "sekolah formal tidak terlalu penting karena banyak orang sukses tanpa pendidikan tinggi" dan "pelajaran di sekolah tidak relevan dengan dunia kerja yang sesungguhnya." Keyakinan ini membuat CZI hanya mengikuti kegiatan sekolah sekedarnya tanpa melibatkan diri secara aktif.

Proses restrukturisasi kognitif pada CZI difokuskan pada upaya membangun koneksi rasional antara pendidikan dan peluang kerja. Konselor menggunakan teknik *psychoeducation* dan *cognitive restructuring* untuk membantu CZI memahami bahwa meskipun ada pengecualian, secara statistik pendidikan yang lebih baik meningkatkan peluang mendapatkan pekerjaan yang lebih baik pula. CZI juga

diajak untuk mengidentifikasi keterampilan-keterampilan yang ia peroleh dari sekolah (misalnya kemampuan berhitung, membaca, dan berkomunikasi) dan mengaitkannya dengan kebutuhan dunia kerja.

Perkembangan penting pada CZI terjadi ketika ia mulai mampu melakukan refleksi diri. Ia menyadari bahwa pola pikirnya selama ini terlalu menyederhanakan realitas dan mengabaikan manfaat jangka panjang dari pendidikan. CZI kemudian merumuskan keyakinan baru yang lebih adaptif: "Pendidikan membuka lebih banyak pilihan untuk masa depan, dan saya bisa tetap bekerja sambil serius menjalani sekolah." Perubahan ini mendorong peningkatan perhatian dan keterlibatan CZI dalam diskusi kelas. Pada posttest, skor CZI meningkat menjadi 129 (kategori tinggi), dengan peningkatan tertinggi pada aspek perhatian dalam pembelajaran.

Subjek PDL: Dari Kewajiban Formal Menuju Kesadaran Pengembangan Diri

PDL memasuki fase baseline dengan skor minat belajar 80. Karakteristik utama PDL adalah sikapnya yang memandang sekolah sebagai "kewajiban formal yang harus dijalani tanpa perlu keterlibatan emosional." Pikiran irasional yang mendasari sikap ini adalah keyakinan bahwa "sekolah adalah rutinitas yang membosankan" dan "tidak ada hubungannya dengan peningkatan kualitas diri." Akibatnya, PDL cenderung mengerjakan tugas seadanya dan kurang termotivasi untuk memahami materi secara mendalam.

Proses restrukturisasi kognitif pada PDL diarahkan pada upaya membangun makna personal dari pendidikan. Konselor menggunakan teknik *cognitive restructuring* dan *value clarification* untuk membantu PDL mengeksplorasi pertanyaan-pertanyaan mendasar seperti "Siapa diriku di masa depan?" dan "Nilai-nilai apa yang penting dalam hidupku dan bagaimana sekolah dapat membantu mewujudkannya?" PDL juga dibantu untuk mengidentifikasi mata pelajaran yang sesuai dengan minat dan potensinya, serta melihat bagaimana penguasaan mata pelajaran tersebut dapat berkontribusi pada pengembangan dirinya.

Titik balik pada PDL terjadi ketika ia mulai memahami bahwa sekolah bukan sekadar kewajiban eksternal, tetapi sarana untuk mengembangkan potensi diri. PDL mengungkapkan keyakinan baru bahwa "belajar adalah cara untuk menjadi versi terbaik dari diriku sendiri." Perubahan pola pikir ini mendorong PDL untuk lebih aktif bertanya, mengerjakan tugas dengan sungguh-sungguh, dan menunjukkan sikap positif terhadap guru dan teman sekelas. Skor posttest PDL mencapai 126 (kategori tinggi), dengan peningkatan signifikan pada indikator ketertarikan

terhadap materi pelajaran dan keterlibatan aktif dalam pembelajaran.

Sintesis Perubahan Individual

Ketiga subjek menunjukkan pola perubahan yang berbeda sesuai dengan karakteristik pikiran irasional masing-masing. AF mengalami transformasi dari keyakinan bahwa sekolah tidak berguna secara ekonomi menuju pemahaman tentang pendidikan sebagai investasi masa depan. CZI bergerak dari pandangan skeptis tentang relevansi pendidikan menuju kesadaran akan hubungan rasional antara sekolah dan peluang kerja. Sementara PDL berevolusi dari pemaknaan sekolah sebagai rutinitas formal menuju kesadaran akan pendidikan sebagai sarana pengembangan diri.

Meskipun berbeda dalam dinamika perubahan, ketiga subjek menunjukkan kesamaan dalam hal efektivitas restrukturisasi kognitif yang difasilitasi oleh teknik CBT. Peningkatan skor minat belajar yang signifikan pada seluruh subjek (AF: 69 → 125; CZI: 81 → 129; PDL: 80 → 126) membuktikan bahwa intervensi CBT mampu menjangkau dan mengubah inti permasalahan, yaitu distorsi kognitif yang selama ini menghambat tumbuhnya minat belajar. Temuan ini memperkuat argumen bahwa perubahan pola pikir merupakan pintu masuk utama untuk perubahan perilaku belajar yang lebih adaptif dan berkelanjutan.

Proses restrukturisasi kognitif yang dilakukan dalam CBT membantu ketiga siswa menggantikan keyakinan irasional dengan pola pikir yang lebih rasional dan adaptif. Perubahan cara berpikir ini berdampak pada munculnya motivasi intrinsik dan peningkatan minat belajar. Hal tersebut tercermin pada hasil posttest, di mana skor minat belajar siswa AF meningkat menjadi 125, siswa CZI menjadi 129, dan siswa PDL menjadi 126, yang seluruhnya berada pada kategori tinggi. Peningkatan ini menunjukkan bahwa CBT mampu memberikan dampak positif yang konsisten pada seluruh subjek penelitian, meskipun latar belakang dan karakteristik permasalahan masing-masing siswa berbeda.

Selain peningkatan skor angket, perubahan juga terlihat secara kualitatif. Siswa AF menunjukkan penurunan frekuensi membolos dan mulai lebih aktif mengikuti kegiatan pembelajaran. Siswa CZI memperlihatkan peningkatan perhatian dan keterlibatan dalam kelas, sedangkan siswa PDL menunjukkan sikap yang lebih positif terhadap tugas-tugas sekolah dan interaksi dengan guru. Temuan ini memperkuat asumsi bahwa perubahan kognitif yang difasilitasi melalui CBT berkontribusi langsung terhadap perubahan perilaku belajar siswa.

Ditinjau dari desain Single Subject Research (SSR) pola A-B, perubahan yang terjadi pada siswa AF,

CZI, dan PDL menunjukkan adanya hubungan fungsional antara intervensi CBT dan peningkatan minat belajar. Tidak adanya peningkatan signifikan pada fase baseline serta munculnya peningkatan yang konsisten pada fase intervensi memperkuat dugaan bahwa perubahan tersebut merupakan hasil dari perlakuan yang diberikan. Namun demikian, secara kritis perlu diakui bahwa desain A-B memiliki keterbatasan dalam mengontrol variabel luar, sehingga hasil penelitian ini lebih tepat dipahami sebagai bukti empiris awal yang menunjukkan potensi efektivitas CBT.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa pendekatan CBT efektif dalam meningkatkan motivasi dan minat belajar siswa. Perbedaan utama penelitian ini terletak pada konteks subjek, yaitu siswa SMP yang membolos karena bekerja. Dengan mencantumkan analisis individual terhadap siswa AF, CZI, dan PDL, penelitian ini menunjukkan bahwa CBT dapat diterapkan secara fleksibel dan tetap efektif meskipun siswa memiliki latar belakang dan tingkat permasalahan yang berbeda.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Guru BK dapat memanfaatkan teknik CBT sebagai intervensi berbasis bukti untuk membantu siswa seperti AF, CZI, dan PDL dalam mengembangkan pola pikir yang lebih rasional terhadap belajar serta mengurangi perilaku membolos. Secara teoretis, penelitian ini memperkuat pandangan bahwa perubahan kognitif merupakan kunci utama dalam meningkatkan minat belajar, sekaligus menegaskan peran strategis bimbingan individu dalam menangani permasalahan belajar yang dipengaruhi oleh faktor sosial-ekonomi.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai implementasi teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk meningkatkan minat belajar siswa kelas VIII SMP IT Grafika Pesanggaran, dapat disimpulkan bahwa:

1. Penerapan teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) terbukti efektif dalam meningkatkan minat belajar siswa kelas VIII SMP IT Grafika Pesanggaran yang sering membolos karena bekerja. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan skor minat belajar siswa dari kategori rendah pada saat pretest menjadi kategori tinggi pada saat posttest setelah diberikan intervensi CBT.

2. Penerapan teknik CBT efektif karena membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif atau irasional terhadap kegiatan belajar menjadi lebih rasional dan positif. Perubahan pola pikir tersebut berdampak pada meningkatnya motivasi belajar, kesadaran akan pentingnya pendidikan, serta berkurangnya perilaku membolos sekolah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) efektif dalam meningkatkan minat belajar siswa. Hal ini dibuktikan dengan meningkatnya skor minat belajar siswa dari kategori rendah pada hasil pretest menjadi kategori tinggi pada hasil posttest, serta adanya perubahan sikap dan perilaku belajar yang lebih positif setelah mengikuti layanan bimbingan individu.

Dengan demikian, teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dapat dijadikan salah satu alternatif layanan bimbingan individu yang efektif untuk meningkatkan minat belajar siswa yang mengalami permasalahan serupa.

Referensi

- Adawiyah, R., Saputra, H. H., & Astria, F. P. (2026). Pengaruh Model Pembelajaran Contextual Teaching and Learning Terhadap Minat Belajar dan Literasi Sains Siswa Kelas IV SDN 34 Mataram. *Journal of Classroom Action Research*, 8(1), 68-79. <https://doi.org/10.29303/jcar.v8i1.14272>
- Apriani, D., Harianti, H., & Maritasari, D. B. (2024). Pengaruh minat baca berbasis literasi dasar dengan media big book terhadap hasil belajar siswa. *Journal of Classroom Action Research*, 6(4), 870-880. <https://doi.org/10.29303/jcar.v6i4.9516>
- Blenkiron, C. (2010). *Cognitive therapy for depression*. Publishers.
- Bush, J.W. (2007). Cognitive Behavioral Therapy (Online), tersedia di: http://cognitivetherapy.com/bas_ics.html.
- Fordham, B., Sugavanam, T., Edwards, K., Hemming, K., Howick, J., Copey, B., ... & Lamb, S. E. (2021). Cognitive-behavioural therapy for a variety of conditions: an overview of systematic reviews and panoramic meta-analysis. *Health Technology Assessment (Winchester, England)*, 25(9), 1.
- Gunawan, I. M. S., Ahmad, H., & Helmi, S. R. I. (2023). 2 3 1, 2. 3(4). Habsy, A.B., Rahmatullah, M. M., Azzahra, N. N., Savara, D., & Ghina Salsabila, R. (2025, Maret). Pendekatan teknik Cognitive Behavioral Therapy dalam konseling kelompok. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial*, 1(4), 429-445.
- Haibah, M. Z., & Komaruddin. (2026). Perfeksionisme dan Efikasi Diri: Dua Sisi Psikologis yang Membentuk Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal of Classroom Action Research*, 8(1), 98-112. <https://doi.org/10.29303/jcar.v8i1.13891>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Cengage Learning.
- Hiadayati, F. (2025). IMPLEMENTASI KONSELING REALITA DALAM MENINGKATKAN SELF-ESTEEM DAN MENGURANGI KONFORMITAS PADA PERILAKU MEMBOLOS SISWA. *Jurnal Ilmiah Bening: Belajar Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 39-48.
- Iliza, I. N., & Hanif, M. M. (2025). Membangun minat dan motivasi belajar peserta didik. *Al-Ilmiya: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(3), 700-708
- Made, S. G. I., & Raharja, J. T. (2016). EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BERPRESTASI SISWA DI SMP NEGERI 10 MATARAM. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(1).
- Nisa, A., & Renata, D. (2018). Analisis Minat Belajar Siswa dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 5(2), 119. <https://doi.org/10.24042/kons.v5i2.3058>
- Putri, D. J., Angelina, S., Claudia, S., & Mujazi, R. M. (2022). *Faktor-faktor yang mempengaruhi minat belajar siswa di kecamatan larangan tangerang*. 9
- Ramdani, A., Jufri, A. W., Gunawan, G., Fahrurrozi, M., & Yustiqvar, M. (2021). Analysis of students' critical thinking skills in terms of gender using science teaching materials based on the 5E learning cycle integrated with local wisdom. *Jurnal Pendidikan IPA Indonesia*, 10(2), 187-199. <https://doi.org/10.15294/jpii.v10i2.29956>
- Ricardo, R., & Meilani, R. I. (2017). Impak Minat dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 2(2), 79. <https://doi.org/10.17509/jpm.v2i2.8108>
- Rizaldi, M., & Rabbani, Z. R. (2025). Pengaruh Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Terhadap Masalah Emosi Remaja Di SMP Negeri 1 Kopang. *Educational Note*, 1(1), 15-22.
- Saharani, D. P., Kamilah, A. A., & Lesmana, G. (2025). *Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa melalui*

- Implementasi Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (Studi pada Siswa Kelas XII IPS SMA Muhammadiyah 1 Medan).* 11(1), 274–283.
- Sopiyah, Nurikhsan, J., & Hafina, A. (2020). Efektivitas Teknik Konseling Cognitive Behavioral untuk Meningkatkan Self-Efficacy Siswa pada Pelajaran Matematika. *Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP) STKIP Kusuma Negara*, 11(2), 102–124. <https://doi.org/10.37640/jip.v11i2.128>.
- Sugiharto, D. Y. P., & Awalya, A. (2022). The effectiveness of cognitive behaviors therapy group counseling with cognitive restructuring techniques and cinematherapy techniques to reduce academic anxiety. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(1), 9-15.
- Uno, H.B. (2011). *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Winkel, W.S. (2009). *Psikologi Pengajaran*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Yustiqvar, M., Hadisaputra, S., & Gunawan, G. (2019). Analisis penguasaan konsep siswa yang belajar kimia menggunakan multimedia interaktif berbasis green chemistry. *Jurnal Pijar Mipa*, 14(3), 135-140. <https://doi.org/10.29303/jpm.v14i2.1299>
- Zulfikar, M. A., Setiawan, H., & Setiawan, H. (2022). Hubungan Minat Belajar Siswa Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas V Segugus IV Sekabupaten Dompu. *Journal of Classroom Action Research*, 4(1), 137-141. <https://doi.org/10.29303/jcar.v4i1.1742>