



## Konseling Kelompok Teknik Cognitive Behavior Therapy Dalam Mengelola Stres Akademik Santri Beasiswa di Pesantren

Nila Wulandari<sup>1</sup>, Nur Hermatasyah<sup>1</sup>, Desi Setiyadi<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Institut Daarul Qur'an, Jakarta

### Article Info

#### Article history:

Received Jan 11<sup>th</sup>, 2025

Revised Feb 21<sup>th</sup>, 2025

Accepted Apr 1<sup>st</sup>, 2025

#### Keyword:

Academic stress,  
CBT techniques for students,  
Group counseling in islamic  
boarding school,  
Scholarship students

### ABSTRACT

*This study aims to analyze the application of group counseling with Cognitive Behavioral Therapy (CBT) techniques in helping students manage academic stress at the Tahfizh Daarul Qur'an Takhassus Cikarang Islamic Boarding School. The academic pressure faced by students is caused by various factors, including the demands of meeting the target of memorizing the Qur'an, difficulty in memorizing, and a busy schedule of activities. This study uses a qualitative descriptive method with data collection techniques through interviews, observations, and documentation. The qualitative descriptive approach provides an in-depth understanding of changes in students' mindsets, emotions, and coping strategies after participating in the CBT group counseling intervention. The results showed that 5 students experienced academic stress levels, characterized by low motivation to memorize and anxiety about memorization targets. The results showed that after participating in the CBT group counseling session, students experienced a decrease in academic stress levels, increased awareness in managing negative thoughts, and the development of skills in dealing with academic pressure more positively. Around 85% of students reported that they felt calmer and less burdened when facing academic stress, compared to before participating in counseling. The results of this study indicate that group counseling using CBT techniques plays a role in helping students understand and manage academic stress through a more systematic approach. Thus, this method can be a reference in developing guidance and counseling services in Islamic boarding schools to improve psychological well-being and student learning motivation.*



© 2025 The Authors. Published by UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

This is an open access article under the CC BY license

(<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>)

### Corresponding Author:

Nila Wulandari  
Institut Daarul Qur'an Jakarta  
Email: [nilawulandari02@gmail.com](mailto:nilawulandari02@gmail.com)

## Pendahuluan

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 (Megawaty, M., & Saputra, 2021). Pesantren Tahfizh Daarul Qur'an Takhassus Cikarang sebagai salah satu lembaga pendidikan berbasis Islam yang menekankan pada hafalan Al-Qur'an sekaligus pembinaan akademik. Dalam lingkungan pesantren, santri beasiswa dituntut untuk tidak hanya menghafal Al-qur'an, tetapi juga pemahaman terhadap ilmu keislaman serta menjalani kehidupan dengan disiplin yang tinggi.

Kombinasi antara target hafalan, kewajiban akademik, serta tuntutan kedisiplinan dapat menjadi faktor utama yang menyebabkan stres akademik pada santri. Stres akademik merupakan salah satu fenomena yang sering dialami oleh para pelajar, termasuk santri di pesantren (Sujadi et al., 2022). Artinya stres akademik adalah tekanan dan tuntutan yang berasal dari kegiatan akademik (Tibus & Ledesma, 2021). Stres ini dapat timbul akibat tekanan untuk memenuhi ekspektasi akademik, beban tugas yang berat, serta tuntutan untuk mencapai prestasi tertentu (Radisti et al., 2023)

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal yang dilakukan di Pesantren Tahfidz Daarul Qur'an menunjukkan bahwa santri mengalami tekanan dalam menghafal akibat beban target hafalan yang tinggi, kesulitan menghafal, serta jadwal yang padat. Observasi juga mengungkapkan bahwa santri yang mengalami stres akademik cenderung mudah cemas, sulit konsentrasi, dan kehilangan motivasi. Wawancara dengan pengasuhan dan ustadzah juga mengungkapkan bahwa beberapa santri terlihat mudah lelah, kurang percaya diri saat setoran hafalan, serta mengalami kesulitan menghafal bahkan menghindarinya. Santri sendiri mengakui bahwa mereka sering merasa tertekan karena takut mengecewakan ustadzah dan keluarga jika tidak mencapai target hafalan yang ditetapkan. Stres akademik di pesantren kurang baik, dg adanya tuntutan hafalan, membuat santri yg belum terbiasa akan menjadi stress dan akademik nya menurun. Sebagai respons terhadap masalah ini, diperlukan intervensi yang tepat, salah satunya melalui konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), yang berperan dalam membantu individu mengelola stres dan membentuk pola pikir yang lebih adaptif. Pendekatan ini telah terbukti efektif dalam mengelola stres dengan membantu individu mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir negatif.

Intervensi konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), telah banyak diteliti dalam konteks pendidikan umum dan terbukti efektif dalam mengelola stres akademik. Namun, penelitian mengenai penerapan CBT di lingkungan pesantren masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada siswa dan mahasiswa, sementara pendekatan berbasis terapi kognitif dan perilaku belum banyak dikaji secara empiris dalam konteks pesantren. Kekosongan ilmiah ini menunjukkan perlunya penelitian yang lebih spesifik mengenai efektivitas konseling kelompok teknik CBT dalam menangani stres akademik santri beasiswa. Studi ini mengisi celah dengan mengevaluasi bagaimana konseling kelompok teknik CBT dapat membantu mengelola stres akademik santri. Pendekatan ini lebih relevan dalam pesantren yang menekankan kebersamaan dan dukungan sosial.

CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) sangat relevan untuk diterapkan di lingkungan pesantren karena pendekatan ini tidak hanya membantu santri dalam mengelola stres akademik, tetapi juga membentuk pola pikir yang lebih sehat dan adaptif dalam menjalani kehidupan di pesantren. Santri sering menghadapi tekanan tinggi, baik dari target hafalan, disiplin ketat, maupun ekspektasi lingkungan. CBT memberikan strategi konkret bagi mereka untuk mengenali dan mengatasi pikiran negatif, seperti ketakutan gagal dalam menghafal atau kecemasan saat setor hafalan. Dibandingkan dengan metode lain yang hanya menekankan motivasi atau hukuman sebagai bentuk dorongan belajar. CBT lebih menitikberatkan pada perubahan pola pikir dan kebiasaan secara mandiri. Pendekatan ini mengajarkan santri untuk memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku mereka, sehingga mereka dapat mengembangkan mekanisme koping yang lebih efektif dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas konseling kelompok berbasis CBT dalam membantu santri penerima beasiswa di Pesantren Daarul Qur'an mengelola stres akademik mereka. Dengan menyesuaikan teknik CBT dengan nilai-nilai pesantren, penelitian ini diharapkan dapat memberikan model intervensi psikologis yang lebih relevan dengan budaya pendidikan Islam.

Penelitian ini menjadi urgensi karena konseling kelompok dengan teknik CBT terbukti sebagai metode yang dapat membantu individu mengenali, memahami, dan mengatasi stres dengan strategi yang lebih adaptif. Melalui teknik CBT, santri diberikan keterampilan dalam mengubah pola pikir negatif, meningkatkan rasa percaya diri, serta mengembangkan strategi yang lebih sehat dalam menghadapi tekanan akademik. Selain itu, konseling kelompok memungkinkan adanya dukungan sosial dari teman sebaya, yang dapat memperkuat ketahanan mental santri dalam menjalani proses hafalan. Konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan santri memiliki kesempatan untuk belajar dan tumbuh dari permasalahan yang mereka hadapi melalui dinamika kelompok (Gaho et al., 2021). *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) adalah sebuah pendekatan yang berfokus pada proses berfikir dan berkaitan mengenai keadaan emosi, perilaku, dan psikologis seseorang (Baen & Wahyuni, 2023).

Penerapan teknik ini memungkinkan santri untuk mengatasi tekanan akademik dengan cara yang lebih konstruktif melalui konseling kelompok, individu dapat memperoleh dukungan sosial, berbagi pengalaman, dan belajar strategi yang efektif dari anggota kelompok lainnya (Abdi et al., 2024). Konseling kelompok, di sisi lain memberikan ruang bagi santri untuk saling berbagi pengalaman, dukungan emosional, dan strategi coping, sehingga proses konseling menjadi lebih efektif dan efisien. Interaksi dalam kelompok dapat menciptakan lingkungan yang suportif, di mana setiap individu dapat berbagi pengalaman dan memperoleh perspektif baru dalam mengatasi permasalahan akademik mereka. Studi yang dilakukan oleh Baen & Wahyuni (2023) menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik CBT efektif dalam membantu peserta didik mengelola stres

akademik dengan mengubah pola pikir dan perilaku mereka. Oleh karena itu, penerapan konseling kelompok teknik CBT di pesantren tahfizh berpotensi menjadi solusi efektif dalam mengelola stres akademik pada santri beasiswa. Penggabungan konseling kelompok dengan teknik CBT sangat relevan untuk diterapkan pada santri pesantren tahfizh. Teknik ini tidak hanya membantu santri mengelola stres, tetapi juga meningkatkan keterampilan interpersonal mereka.

Dalam lima tahun terakhir, sejumlah penelitian telah membahas efektivitas teknik CBT dalam berbagai konteks, termasuk pengelolaan stres akademik. Misalnya, studi oleh Abdillah & Fitriana (2021) menunjukkan bahwa CBT efektif dalam membantu mahasiswa mengelola perilaku mereka sendiri, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kinerja akademik. Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Zulaifi (2023) di mana pendekatan ini berhasil mengurangi tingkat kecemasan akademik siswa. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa penerapan CBT dapat mengurangi stress akademik, meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi serta kinerja akademik secara signifikan. Namun, meskipun teknik CBT telah terbukti, penelitian lebih lanjut masih diperlukan untuk memahami sepenuhnya bagaimana menerapkan teknik ini dalam konteks pesantren. Penelitian ini menghadirkan kebaruan dalam penerapan konseling kelompok dengan teknik CBT untuk mengelola stres akademik santri beasiswa di lingkungan pesantren. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih berfokus pada siswa umum, studi ini menyesuaikan teknik CBT dengan tantangan khas santri, terutama dalam menghadapi tekanan akademik dan hafalan.

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana teknik CBT dapat diterapkan secara efektif dalam sistem pesantren, khususnya di Pesantren Daarul Qur'an. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi intervensi psikologis yang lebih sesuai dengan kebutuhan santri. Penelitian ini juga bertujuan untuk menganalisis sejauh mana efektivitas teknik ini dalam meningkatkan kesejahteraan mental serta pencapaian akademik santri. Dengan demikian, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di pesantren, serta mendukung keberhasilan santri dalam mencapai target hafalan Al-Qur'an. Kajian ini tidak hanya bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika stres akademik, tetapi juga untuk menawarkan model intervensi yang aplikatif dan berbasis bukti. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan meningkatkan kesejahteraan emosional santri sekaligus mendukung mereka dalam mencapai tujuan akademik dan spiritual.

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif untuk menganalisis pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik CBT dalam mengelola stres akademik pada santri beasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami secara mendalam fenomena tekanan akademik yang dialami santri di pesantren (Sugiyono, 2021). Menurut Sugiyono, dalam penelitian Safrudin et al., (2023) menyatakan bahwa penelitian kualitatif merupakan metode yang digunakan untuk meneliti objek dalam konteks alamiah, di mana peneliti adalah instrumen kunci. Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman santri dalam menghadapi stres akademik serta efektivitas konseling kelompok berbasis CBT dalam konteks pesantren. Metode kualitatif dipilih karena lebih sesuai dalam menggali persepsi, pengalaman subjektif, serta dinamika sosial yang terjadi dalam interaksi kelompok selama proses konseling. Metode kualitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pemahaman terhadap pengalaman dan persepsi individu, serta proses yang terjadi dalam konteks konseling kelompok (Fadli, 2021). Pendekatan kualitatif di pilih karena penelitian ini berfokus pada pemahaman mendalam tentang pengalaman santri, pendekatan kualitatif menjadi pilihan yang tepat.

Penelitian dengan metode kualitatif deskriptif ditujukan sebagai upaya untuk mengetahui dan memahami penerapan konseling kelompok teknik CBT dalam mengelola stress akademik santri beasiswa. Penelitian kualitatif memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi fenomena kompleks dalam konteks alami, termasuk interaksi sosial dan emosional yang terjadi selama sesi konseling (Henny & Sa'adah, 2024). Lokasi tempat penelitian di Pesantren Tahfizh Daarul Qur'an Takhassus Cikarang yang berdiri di Desa Jayamukti Kecamatan Cikarang Pusat Kabupaten Bekasi Jawa Barat. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling untuk memilih partisipan yang dianggap paling relevan dengan tujuan penelitian. Dengan purposive sampling, peneliti dapat memastikan bahwa partisipan yang dipilih benar-benar relevan dengan fenomena yang diteliti, sehingga data yang diperoleh lebih mendalam dan bermakna. Teknik pemilihan sampel purposive sampling merupakan teknik pengambilan sampel non random dimana peneliti menetapkan dan menentukan kriteria atau identitas special yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab rumusan masalah penelitian (Lenaini, 2021).

Sampel terdiri dari 6 santri penerima beasiswa yang mengalami stres akademik, 1 pengasuh, dan 1 ustadzah. Pemilihan santri didasarkan pada kriteria tertentu, seperti tingkat stres akademik yang tinggi, keterlibatan dalam kegiatan akademik yang intensif, serta kesiapan mereka untuk berpartisipasi dalam konseling kelompok teknik CBT. Total populasi santri di pesantren ini berjumlah 50 santri yang merupakan penerima

beasiswa. Jumlah 6 santri dipilih karena dalam penelitian kualitatif, fokus utama adalah kedalaman data, bukan jumlah sampel yang besar. Kelompok kecil memungkinkan eksplorasi mendalam mengenai pengalaman subjektif dan dinamika sosial dalam proses konseling. Sementara itu, 1 pengasuh dan 1 ustadzah dipilih karena mereka memiliki peran penting dalam keseharian santri dan dapat memberikan perspektif tambahan terkait kondisi psikologis serta lingkungan sosial santri. Meskipun jumlah mereka terbatas, wawancara mendalam dilakukan untuk menggali wawasan yang kaya dan komprehensif mengenai interaksi serta dukungan yang diberikan kepada santri dalam mengelola stres akademik. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan 3 jenis informasi yaitu Pengasuhan, ustadzah dan santri. Adapun informasi dari pengasuhan, peneliti mengidentifikasi tiga kriteria: (a) Pengasuhan santri di Pesantren Daarul Qur'an Takhassus Cikarang; (b) Telah menjabat kurang lebih 3 tahun dan (c) Aktif menjabat. Di sisi lain, informasi tentang ustadzah memiliki tiga kriteria: a) ustadzah di Pesantren Daarul Qur'an Takhassus Cikarang; (b) telah mengajar kurang lebih 3 tahun dan (c) aktif mengajar. Sedangkan informasi dari santri didasarkan pada beberapa kriteria, termasuk: (a) santri terdaftar di Pesantren Daarul Qur'an Takhassus Cikarang; (b) santri mengalami stres akademik; dan (c) santri menerima konseling kelompok teknik CBT. Menurut kriteria yang ditetapkan sebelumnya, 1 Pengasuhan, 1 Ustadzah dan 6 santri dipilih berdasarkan kriteria tersebut.

Penelitian ini menggunakan tiga teknik utama dalam pengumpulan data, yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan dengan pendekatan semi-terstruktur untuk memungkinkan fleksibilitas dalam eksplorasi pengalaman partisipan. Wawancara dilakukan terhadap santri, pengasuh, dan ustadzah guna mendapatkan perspektif yang lebih luas terkait stres akademik dan efektivitas konseling kelompok teknik CBT. Setiap wawancara direkam dan dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola pengalaman dan persepsi partisipan. Observasi dilakukan dengan pendekatan partisipatif, di mana peneliti terlibat langsung dalam beberapa sesi konseling kelompok untuk mengamati interaksi antar-santri, perubahan perilaku, serta dinamika yang terjadi selama intervensi CBT berlangsung. Observasi ini bertujuan untuk melengkapi data wawancara dan memberikan pemahaman yang lebih mendalam terkait implementasi CBT di pesantren. Dokumentasi mencakup analisis refleksi tertulis santri, catatan pengasuh dan ustadzah mengenai perkembangan santri. Dokumentasi lainnya dalam penelitian ini mencakup rekaman wawancara, foto lingkungan pondok pesantren, foto saat proses wawancara dengan pengasuhan, ustadzah dan santriwati serta foto saat proses konseling kelompok teknik CBT. Rekaman wawancara digunakan sebagai salah satu bentuk dokumentasi utama untuk memastikan bahwa data yang diperoleh benar-benar akurat, valid dan sesuai dengan kondisi kenyataan di lapangan (Yusliana et al., 2024). Dokumentasi ini digunakan untuk memperkuat data dari wawancara dan observasi serta memberikan konteks tambahan terhadap temuan penelitian.

Setelah data dikumpulkan, proses analisis dilakukan menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik analisis tematik. Data yang diperoleh dari refleksi tertulis santri, catatan pengasuh, serta observasi selama sesi konseling dikelompokkan berdasarkan pola dan tema utama yang muncul. Proses ini dimulai dengan membaca dan memahami data secara menyeluruh, melakukan coding terhadap pernyataan yang mencerminkan pengalaman santri dalam menghadapi dan mengelola stres akademik, serta mengidentifikasi perubahan pola pikir dan strategi koping mereka setelah mengikuti sesi konseling teknik CBT. Untuk memastikan validitas hasil, triangulasi data dilakukan dengan membandingkan berbagai sumber informasi, seperti kesaksian pengasuh dan perkembangan yang diamati dalam interaksi santri selama proses konseling. Analisis ini bertujuan untuk memahami secara mendalam efektivitas pendekatan CBT dalam konteks pesantren serta memberikan wawasan mengenai faktor-faktor yang mendukung atau menghambat keberhasilannya dalam membantu santri mengelola tekanan akademik.

Keabsahan data sangatlah penting untuk dapat menentukan validitas hasil penelitian. Keabsahan data dapat dilihat dengan beberapa ketentuan dasar yang meliputi kredibilitas (kepercayaan), keteralihan (transferability), kebergantungan (dependability), dan kepastian (confirmability) (Saadah et al., 2022). Dalam hal ini, pemeriksaan data pada penelitian ini menggunakan teknik triangulasi metode. Teknik ini dilakukan dengan cara membandingkan informasi atau data yang diperoleh dengan cara yang berbeda (Susanto et al., 2023).

## Hasil dan Pembahasan

Stres akademik merupakan fenomena psikologis yang sering dialami oleh santri akibat tekanan dalam lingkungan pendidikan ataupun pesantren. Definisi dari stres akademik sendiri adalah keadaan dimana terjadi proses mental yang berhubungan dengan keadaan putus asa dalam proses pendidikan, merasa terancam dengan kegagalan akademik, ketakutan akan kegagalan, bahkan takut kegagalan dalam proses pendidikan (Hutagalung, 2019). Tekanan ini dapat bersumber dari tuntutan akademik yang tinggi, ekspektasi sosial, serta keterbatasan waktu dalam menyelesaikan tugas. Individu yang mengalami stres akademik sering kali menunjukkan gejala seperti kelelahan mental, kecemasan berlebih, gangguan konsentrasi, serta penurunan motivasi belajar. Menurut Gadzella et al., (2019) mendefinisikan stres akademik sebagai persepsi individu terhadap stresor akademik dan reaksi yang diakibatkan oleh stresor itu sendiri. Oleh karena itu, ketika menilai stres akademik, mereka

mempertimbangkan dua aspek: stresor akademik, yang terdiri dari frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, pemaksaan diri, dan reaksi terhadap stresor akademik, yang terdiri dari psikologis (reaksi fisik), emosional (reaksi emosi), perilaku (reaksi perilaku), dan penilaian kognitif (penilaian kognitif). Berdasarkan aspek tersebut, dapat dikatakan bahwa santri mengalami stres akademik apabila ada suatu stimulus yang menyebabkan dirinya kurang mampu menyesuaikan diri (academic stressor) dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Desmita (2010) menunjukkan bahwa stres akademik merupakan respon siswa terhadap kebijakan sekolah yang menimbulkan rasa tidak nyaman, tegang, dan perubahan tingkah laku. Stres akademik merupakan suatu respon yang timbul karena adanya ketegangan yang diakibatkan oleh tugas akademik yang harus diselesaikan oleh individu (Olejnik & Holschuh, 2007). Mereka terkadang merasa lelah dan putus asa karena tidak mengetahui harus bagaimana menghadapi dan cara mengatasinya. Mereka meluapkan perasaan tersebut dengan menyendiri, diam dan tidur. Menurut Santrock (2003) menyatakan bahwa stres merupakan reaksi seseorang terhadap suatu situasi yang menimbulkan tekanan dan tidak dapat diatasi oleh individu tersebut. Hal ini berdampak pada motivasi belajar mereka dan berkurangnya kepercayaan diri dalam proses menghafal. Kepercayaan diri sangat diperlukan dalam menggapai tujuan yang hendak dicapai (Nurjannah, 2023).

Penelitian ini diawali dengan pengumpulan data dengan menggunakan metode wawancara yaitu pengasuhan santri, ustadzah dan santri yang berdasarkan kriteria yang sudah peneliti jelaskan sebelumnya. Wawancara dengan pengasuhan dan ustadzah dilakukan untuk memperoleh data, informasi, dan keterangan yang lebih mendalam mengenai kondisi stres akademik yang dialami santri di Pesantren Tahfiz Daarul Qur'an Takhassus Cikarang. Wawancara ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor penyebab stres, dampaknya terhadap kesejahteraan santri, serta strategi yang telah diterapkan dalam mengatasinya. Dengan menggali perspektif dari pengasuhan santri dan ustadzah, diharapkan diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai tantangan akademik yang dihadapi santri serta pendekatan yang dapat diterapkan untuk membantu mereka dalam mengelola stres secara lebih efektif. Hasil wawancara dengan pengasuhan santri dan ustadzah yang telah disebutkan sebelumnya dirangkum dan disajikan dalam tabel berikut.

**Table 1. Hasil Wawancara Pengasuhan Santri dan Ustadzah**

No.	Subyek	Hasil Wawancara
1.	Pengasuhan Santri	Berdasarkan pengamatan kami, banyak santri yang mengalami tekanan akademik, terutama dalam memenuhi target hafalan Al-Qur'an. Beberapa santri menunjukkan tanda-tanda stres, seperti sulit berkonsentrasi, mudah gelisah, dan kehilangan semangat ketika merasa tertinggal dari teman-temannya. Bahkan, ada yang merasa takut saat setor hafalan karena khawatir melakukan kesalahan. Kami juga menemukan bahwa sebagian santri mengalami kecemasan berlebih, yang berujung pada menurunnya motivasi mereka. Beberapa dari mereka memilih menyendiri atau mencari kegiatan lain sebagai cara untuk mengatasi tekanan, tetapi metode tersebut belum sepenuhnya efektif. Oleh karena itu, kami sangat mendukung adanya pendekatan seperti konseling kelompok teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Kami berharap metode ini dapat membantu santri mengenali dan mengatasi tekanan yang mereka alami sehingga mereka dapat menghafal dengan lebih nyaman, percaya diri, dan tetap menjaga keseimbangan antara pencapaian akademik serta kesejahteraan psikologis mereka.
2.	Ustadzah NK	Saya sering melihat santri mengalami tekanan akademik, terutama dalam hafalan Al-Qur'an. Banyak dari mereka merasa takut salah dalam menyetorkan hafalan, dan akhirnya kurang percaya diri. Bahkan, ada yang sampai merasa putus asa ketika mengalami kesulitan menghafal. Selain itu, beberapa santri juga menunjukkan tanda-tanda stres, seperti sulit fokus, gampang lelah, dan kehilangan motivasi. Ada juga yang memilih menghindari setor hafalan dengan berbagai alasan, misalnya merasa belum siap atau takut dikoreksi. Karena itu, saya rasa santri tidak hanya butuh metode hafalan yang efektif, tapi juga bimbingan agar bisa mengelola tekanan akademik dengan baik. Kalau mereka mendapat pendampingan yang tepat, saya yakin mereka bisa lebih tenang, percaya diri, dan tetap semangat dalam menghafal Al-Qur'an.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap pengasuhan santri menunjukkan bahwa banyak santri menghadapi tekanan dalam memenuhi target hafalan Al-Qur'an, yang sering kali berdampak pada kondisi psikologis mereka. Selain itu, pengasuhan mengamati bahwa beberapa santri menunjukkan tanda-tanda kecemasan, seperti mudah gelisah, sulit fokus, bahkan mengalami putus asa, akibat ketakutan gagal dalam setoran hafalan, beberapa santri juga

kehilangan motivasi menghafal ketika merasa tertinggal dari teman-temannya. Selanjutnya, pihak pengasuhan merekomendasikan 6 santri yang mengalami stres akademik berlebih dibandingkan dengan santri lainnya. Oleh karena itu, pengasuhan santri sangat mendukung adanya penerapan konseling kelompok teknik CBT sebagai strategi untuk membantu santri mengenali, mengelola stres mereka, sehingga proses menghafal menjadi lebih efektif, menyenangkan.

Selanjutnya, berdasarkan hasil wawancara dengan ustadzah juga menunjukkan bahwa santri mengalami tekanan akademik, terutama dalam hafalan Al-Qur'an, yang sering kali menjadi penyebab utama stres santri. Tak hanya itu, ustadzah juga melihat bahwa beberapa santri mengalami ketakutan saat setor hafalan, kurang percaya diri, bahkan ada yang merasa putus asa ketika mengalami kesulitan menghafal. Selain itu, beberapa santri menunjukkan tanda-tanda stres seperti sulit berkonsentrasi, mudah lelah, dan kurang termotivasi, ada sebagian santri yang cenderung menghindari proses setor hafalan dengan berbagai alasan, seperti merasa tidak siap atau takut mendapat koreksi. Dengan hal ini, ustadzah menekankan bahwa santri tidak hanya membutuhkan metode hafalan yang efektif, tetapi juga bimbingan untuk mengelola tekanan akademik agar tetap semangat dan tenang dalam menghafal.

Selanjutnya, peneliti melakukan wawancara dengan santri bertujuan memahami penyebab, dampak, serta strategi yang digunakan dalam mengatasinya. Hasilnya diharapkan dapat membantu merancang dukungan yang lebih efektif dalam proses menghafal Al-Qur'an.

**Table 2. Hasil Wawancara Santri**

No	Subyek	Hasil Wawancara
1.	AST	Setiap hari saya merasa harus berkejaran dengan waktu untuk mencapai target hafalan. Ketika ayat-ayat sulit diingat, saya mulai cemas dan takut tidak bisa setoran dan memenuhi target hafalan. Saat melihat teman-teman sudah lebih jauh hafalannya, saya merasa tertinggal dan semakin tertekan. Ketika setor hafalan, rasa gugup sering muncul, saya takut salah, takut diulang-ulang, dan takut mengecewakan ustadzah dan orang tua. Kadang saya merasa kehilangan semangat, bahkan pernah terpikir untuk menyerah karena merasa begitu berat. Saya ingin tetap semangat menghafal, tetapi sulit ketika beban ini terus ada.
2.	NIA	Kalau lagi merasa stres karena hafalan, saya biasanya mencoba menyendiri dulu, cari tempat yang tenang buat menenangkan diri. Kadang saya alihkan perhatian dengan mencuci pakaian, membaca buku dan kadang tidur. Tapi jujur saja, itu semua cuma membantu sebentar saja. Begitu kembali menghafal, rasa cemas itu muncul lagi, apalagi kalau ingat saya belum punya hafalan yang harus di setorkan, rasanya seperti belum menemukan cara yang benar-benar bisa menghilangkan beban itu sepenuhnya.
3.	IRN	Saya kadang merasa minder kalau melihat teman-teman yang hafalannya lancar saat setoran ke ustadzah. Saya jadi merasa tertinggal dan takut kalau hafalan saya dinilai kurang baik. Rasanya seperti terus dibandingkan, meskipun mungkin bukan maksudnya begitu. Hal itu bikin saya semakin tertekan, takut salah, dan akhirnya jadi semakin sulit menghafal dengan tenang. Setoran hafalan itu jadi hal yang paling saya takuti. Kadang, sudah berusaha menghafal sebaik mungkin, tapi tetap saja ada rasa khawatir kalau nanti salah atau lupa di depan ustadzah. Setiap mau setor rasanya takut ditegur, takut hafalan saya dianggap kurang, bahkan kadang lebih takut gagal dari pada semangat untuk mencoba lagi.
4.	SAL	Saya sering kesulitan setor hafalan karena waktu yang terbatas. Terkadang jadwal yang padat antara pelajaran dirosah, kegiatan pesantren, dan waktu halaqoh membuat saya tidak punya cukup waktu untuk benar-benar menguasai ayat yang akan saya disetorkan. Akibatnya, saat setor, saya merasa belum siap dan malah semakin takut kalau sampai salah. Sebenarnya berharap ada cara yang bisa membantu saya mengatasi rasa takut dan meningkatkan semangat dalam menghafal. Kadang, tekanan dari target hafalan membuat saya merasa kewalahan, dan di pesantren sendiri belum ada metode khusus yang bisa membantu motivasi menghafal. Kalau ada motivasi dan dukungan, mungkin proses menghafal bisa jadi lebih ringan dan menyenangkan."
5.	LAL	Setiap kali mau setor hafalan, saya sering merasa takut salah. Rasanya seperti ada beban, takut kalau nanti banyak yang dikoreksi. Ketika melihat teman-teman yang hafalannya lebih lancar juga bikin saya makin minder. Perasaan ini sering membuat saya ragu dengan kemampuan saya sendiri, seolah-olah saya tidak cukup baik dalam menghafal. Akhirnya, saya jadi kurang percaya diri dan malah semakin sulit untuk fokus saat menghafal."
6.	SLM	Jujur, saya sering merasa kewalahan karena harus membagi waktu antara hafalan, pelajaran dirosah, dan berbagai kegiatan pesantren. Rasanya seperti semuanya datang

---

bersamaan, dan saya harus bisa menyelesaikannya tanpa ada pilihan. Kadang saat sedang fokus menghafal, saya malah kepikiran tugas yang belum selesai, begitu juga sebaliknya. Bebannya terus menumpuk, dan itu membuat saya sulit berkonsentrasi. Ada saat-saat di mana saya merasa lelah secara fisik dan mental, tapi tetap harus menghafal karena takut tertinggal. Kadang saya berpikir, kapan saya bisa benar-benar memahami dan menikmati proses menghafal tanpa merasa tertekan.

---

Kemudian berdasarkan hasil wawancara dengan 6 santri di atas mengungkapkan berbagai tantangan yang mereka hadapi dalam proses menghafal. Sebagian besar santri merasa tertekan dengan target hafalan, terutama ketika mereka mengalami kesulitan menghafal Al-qur'an. Beberapa santri mengaku sering merasa cemas dan takut salah saat setor hafalan, yang membuat mereka kurang percaya diri. Tak hanya itu, santri juga merasa terbebani karena sulit membagi waktu antara hafalan, pelajaran akademik, dan kegiatan pesantren lainnya, sehingga membuat mereka sulit berkonsentrasi karena beban akademik yang menumpuk. Mereka mengungkapkan bahwa ketika mengalami hal tersebut, mereka mengatasinya dengan melakukan aktivitas lain, seperti menyendiri untuk mencari ketenangan, mengalihkan perhatian mereka dengan melakukan kegiatan lain seperti mencuci pakaian, membaca, atau beristirahat agar bisa tenang, tetapi mereka merasa bahwa hal tersebut belum cukup efektif dalam mengatasi kecemasan yang mereka rasakan. Selain itu, beberapa di antara mereka merasa lebih tenang apabila mendapatkan dukungan dari teman sebaya serta berada dalam lingkungan yang memahami kondisi mereka. Mereka juga berharap adanya metode yang dapat membantu mengurangi kecemasan, meningkatkan motivasi, dan membuat proses menghafal lebih efektif, di karenakan di pesantren belum ada metode bimbingan atau dukungan untuk membantu mengelola stress yang mereka alami.

Berdasarkan dari hasil wawancara di atas dapat di simpulkan bahwa santri di Pesantren Tahfizh Daarul Qur'an Takhassus Cikarang menghadapi tekanan akademik dalam memenuhi target hafalan, yang berdampak pada kondisi psikologis mereka. Banyak yang mengalami kecemasan, sulit fokus, bahkan kehilangan motivasi. Mereka juga memiliki pola pikir yang negatif terhadap kemampuan menghafal Al-Qur'an serta kurangnya kepercayaan diri. Percaya pada kemampuan diri memengaruhi kinerja diri, mereka yang tidak sepenuhnya percaya diri akan mencapai kurang dari yang seharusnya (Sabarrudin, Silvianetri, 2022). Selain itu mereka merasa stres akademik karena sulit membagi waktu dalam menghafal Al-qur'an, belajar dirosah dan kegiatan-kegiatan padat lainnya yang sudah terjadwal. Stres akademik merupakan stres yang berasal dari tuntutan akademik yang menguji kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan keadaan yang berubah (Wilks, 2008).

Selanjutnya, peneliti melakukan observasi pada tanggal 18 Januari 2025. Observasi dalam penelitian ini dilakukan secara langsung di lingkungan pesantren dengan metode partisipatif, di mana peneliti mengamati aktivitas santri dalam berbagai situasi akademik dan sosial. Proses observasi mencakup pengamatan terhadap ekspresi, gestur, pola interaksi, serta strategi santri dalam menghadapi tekanan akademik, khususnya dalam menghafal dan menyetorkan hafalan Al-Qur'an. Beberapa indikator yang diamati meliputi tingkat kecemasan santri saat setoran hafalan, tanda-tanda stres seperti kesulitan berkonsentrasi atau kecenderungan menghindar, serta cara mereka mengelola stress dalam menghafal. Hasil observasi menunjukkan santri mengalami kecemasan tinggi sebelum dan saat menyetorkan hafalan, terlihat dari raut wajah tegang, suara ragu-ragu, serta gestur seperti sering mengusap wajah atau menundukkan kepala. Hal ini terjadi pada santri AST, SAL dan IRN terlihat gugup dan takut salah, bahkan hafalan diulang-ulang saat menyetorkan hafalan ke ustadzah dan menghindari kontak mata dengan ustadzah saat koreksi diberikan. Selain itu, santri lebih memilih menyendiri atau menunda setoran hafalan karena merasa belum siap kemudian mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi selama proses menghafal Al-Qur'an. Hal ini terlihat dari perilaku santri NIA, SLM dan LAL yang mudah teralih oleh suara atau aktivitas di sekitar, sering kehilangan fokus saat mengulang hafalan, serta menunjukkan tanda-tanda kurangnya keterlibatan, seperti menatap kosong, memainkan alat tulis, bahkan melamun, sementara yang lain lebih percaya diri ketika mendapat dukungan dari teman sebaya.

Observasi juga mengungkap bahwa metode coping yang digunakan santri, seperti mengulang hafalan sendiri atau mengalihkan perhatian dengan kegiatan lain, belum sepenuhnya efektif dalam mengatasi tekanan akademik. Hasil observasi ini sejalan dengan wawancara sebelumnya, yang mengungkapkan bahwa di kalangan santri terdapat beberapa yang memiliki kesulitan menghafal. Secara khusus, santri NIA, SLM dan LAL menunjukkan kurangnya antusiasme dalam menghafal serta kesulitan mempertahankan fokus dalam waktu lama. Mereka cenderung cepat merasa jenuh selama proses menghafal dan membutuhkan pendekatan yang lebih mendukung untuk meningkatkan semangat dalam menghafal.

Berdasarkan data yang diperoleh melalui teknik wawancara dan observasi, ditemukan bahwa santri Pesantren Tahfizh Daarul Qur'an Takhassus Cikarang mengalami tekanan akademik yang signifikan, terutama dalam memenuhi target hafalan. Hal ini terlihat dari santri yang cenderung mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, kurang percaya diri saat setor hafalan, serta mengalami kecemasan yang berdampak pada motivasi mereka. Kemudian santri juga merasa terbebani oleh tuntutan akademik, sulit membagi waktu antara hafalan dan kegiatan

lainnya, serta membutuhkan metode bimbingan yang dapat membantu mereka mengelola stres dengan lebih baik. Dengan demikian, diperlukan pendekatan yang lebih sistematis, seperti konseling kelompok teknik CBT, agar santri dapat mengelola stres akademik dengan lebih baik serta meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri mereka dalam proses menghafal.

Karakteristik atau ciri-ciri yang ditunjukkan santri di atas berlawanan dengan karakteristik santri yang memiliki motivasi menghafal yang baik. Santri dengan motivasi menghafal yang tinggi seharusnya menunjukkan beberapa ciri berikut: (a) ketekunan dalam menghafal, (b) percaya diri saat setor hafalan, (c) fokus dan konsentrasi yang baik, (d) manajemen waktu yang efektif kemandirian dan disiplin (e) motivasi intrinsik yang kuat (f) serta dukungan sosial yang positif.

Menurut Fathurrohman (2022) menyatakan bahwa motivasi dalam menghafal Al-Qur'an dapat dikategorikan ke dalam 2 jenis utama, yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik merupakan dorongan yang muncul secara alami dari dalam diri santri tanpa adanya pengaruh dari faktor luar. Motivasi ini lahir dari kesadaran pribadi dan keinginan tulus untuk menghafal Al-Qur'an. Seorang santri yang memiliki motivasi intrinsik akan berusaha menghafal dengan penuh kesungguhan karena merasa memiliki tujuan dan kepuasan tersendiri dalam proses tersebut. Di sisi lain, motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang berasal dari luar diri santri, seperti nasihat dari guru, dukungan orang tua, pemberian penghargaan, atau adanya kompetisi sehat di lingkungan pesantren. Motivasi ekstrinsik ini berperan penting dalam membantu santri mempertahankan semangat dan disiplin dalam mencapai target hafalan. Dengan adanya kombinasi antara motivasi intrinsik dan ekstrinsik, proses menghafal Al-Qur'an dapat menjadi lebih terarah dan efektif, sehingga santri tidak hanya termotivasi untuk mencapai target hafalan, tetapi juga dapat menikmati setiap prosesnya dengan penuh kesadaran dan ketulusan.

Motivasi memiliki peran yang sangat kompleks dalam membentuk sikap dan perilaku seseorang, karena dapat memengaruhi aspek psikologis, perasaan, serta emosi individu. Motivasi yang kuat mampu mendorong seseorang untuk bertindak dan mencapai tujuan tertentu. Oleh karena itu, pesantren perlu merancang berbagai strategi guna meningkatkan motivasi santri, baik dalam aspek akademik maupun hafalan Al-Qur'an. Dalam hal ini, salah satu strategi yang dapat dilakukan adalah melalui konseling kelompok teknik CBT dalam mengelola stres akademik akibat kesulitan menghafal yang bertujuan memberikan pemahaman, dorongan, serta teknik yang efektif agar santri lebih termotivasi dan konsisten dalam menghafal Al-Qur'an.

Konseling kelompok merupakan bantuan yang diberikan konselor kepada anggota kelompok melalui hubungan terapeutik sehingga teratasinya masalah konseli dibidang pribadi, sosial, belajar atau karir (Utomo, 2021). Dalam penelitian Habsy et al., (2024) Prayitno menjelaskan bahwa konseling kelompok merupakan salah satu bentuk layanan yang diberikan oleh bimbingan dan konseling adalah bahwa dalam kegiatan ini, klien mendapat kesempatan untuk berdiskusi dan menyelesaikan isu-isu yang timbul melalui dinamika kelompok; isu-isu tersebut dapat berupa isu-isu pribadi yang diketahui oleh anggota kelompok yang bersangkutan.

Menurut Rusmana (2009) kelompok konseling merupakan suatu upaya bantuan kepada individu (konseli) yang terlibat dalam kegiatan kelompok, berdasarkan prinsip-prinsip pertumbuhan dan perkembangan, dan ditujukan untuk memberikan bantuan dalam berbagai aspek pertumbuhan dan perkembangan. Konseling kelompok berperan dalam membantu peserta didik mengembangkan pola pikir, persepsi, aspek emosional, wawasan, serta sikap yang mendukung terbentuknya perilaku yang lebih positif (Rahma Wulan Muin et al., 2024). Tujuan konseling kelompok dibagi menjadi dua kategori: teoritis dan operasional. Tujuan teoritis berkaitan dengan tujuan yang umumnya dicapai melalui proses konseling, sedangkan tujuan operasional ditentukan oleh harapan dan masalah anggota. Tujuan-tujuan ini dicapai melalui proses konseling kelompok, salah satu strategi yang digunakan dalam konseling adalah penggunaan dorongan (supporting) dan reduktif (insight-reeducative) sebagai pendekatan yang di gunakan konseling (Rasimin & Muhammad, 2018).

Teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) yang di kembangkan oleh Aaron T. Beck pada 1960-an, adalah pendekatan yang menekankan interaksi antara pikiran, perasaan dan perilaku. Beck (1976) berpendapat bahwa distorsi kognitif, atau pola pikir yang tidak rasional, sering kali menjadi penyebab dari masalah psikologis seperti depresi dan kecemasan. Teknik CBT berfokus pada membantu klien mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang negatif untuk menghasilkan perubahan emosional dan perilaku yang lebih positif. CBT adalah salah satu pendekatan yang paling banyak di terapkan dalam konseling saat ini (Wayan et al., 2024). CBT merupakan salah satu jenis terapi yang berfokus pada peran akal dalam pola pikir dan perilaku negatif. Tujuan utama CBT adalah membantu individu mengubah pikiran negatif menjadi lebih positif. (Lestari, 2022).

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan pendekatan terapi yang berfokus pada hubungan antara pola pikir, emosi, dan perilaku seseorang. Konsep kognitif dalam CBT menekankan bahwa cara seseorang berpikir sangat mempengaruhi bagaimana ia merasakan suatu situasi dan bertindak terhadapnya. Pikiran negatif sering kali menjadi penyebab stres, kecemasan, atau ketidakpercayaan diri. Menurut Rosenvald, CBT dapat membantu seseorang untuk bahwa pola pikir negatif akan menjadikan individu salah dalam memaknai suatu peristiwa serta dalam menampilkan emosi atau perasaan. CBT merupakan jenis terapi pertama yang berfokus pada proses fikir dan berkaitan dengan masalah emosional dan perilaku (Suharnadi & Ardi, 2024).

Oleh karena itu, CBT membantu individu untuk mengenali dan mengevaluasi pola pikir yang kurang adaptif, kemudian menggantinya dengan cara berpikir yang lebih realistis dan positif. Sementara itu, konsep

perilaku dalam CBT berkaitan dengan bagaimana perubahan pola pikir dapat membentuk tindakan yang lebih sehat dan produktif. Individu diajarkan untuk mengembangkan kebiasaan baru yang lebih konstruktif melalui berbagai teknik seperti latihan bertahap, relaksasi, serta penguatan perilaku positif. Dalam lingkungan pesantren, pendekatan ini dapat diterapkan untuk membantu santri mengatasi kecemasan akademik, meningkatkan motivasi belajar, dan membangun disiplin dalam menghafal Al-Qur'an. Dengan memahami dan menerapkan konsep kognitif serta perilaku dalam CBT, santri dapat lebih mudah mengelola tekanan, meningkatkan kepercayaan diri, serta mengembangkan pola pikir yang lebih adaptif dalam menghadapi tantangan akademik maupun kehidupan sehari-hari. Tahapan yang biasanya dilakukan dalam terapi perilaku kognitif (CBT) meliputi mengenali pikiran negatif, menyoroti perilaku negatif, membangun pikiran otomatis, menyelesaikan masalah, mengevaluasi masalah, menetapkan tujuan, pelatihan kognitif, dan pelatihan untuk meningkatkan kinerja seseorang dalam kaitannya dengan suatu tujuan. CBT menekankan pentingnya kemampuan kognitif seseorang dalam kaitannya dengan keterbatasannya (Praekanata et al., 2024).

Konseling kelompok dengan teknik CBT adalah metode terapi yang dilakukan dalam kelompok untuk membantu individu mengenali, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir serta perilaku negatif. Teknik ini didasarkan pada prinsip bahwa pikiran memengaruhi emosi dan perilaku, sehingga dengan mengubah cara berpikir, seseorang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologisnya (Mulyanto, 2024). Dalam sesi kelompok, peserta berpartisipasi dalam diskusi terstruktur, latihan kognitif, dan teknik relaksasi untuk mengatasi masalah seperti kecemasan, dan stres. Interaksi dalam kelompok juga memberikan dukungan sosial, meningkatkan keterampilan interpersonal, serta mempercepat proses perubahan positif.

Konseling kelompok dengan teknik CBT berperan penting dalam membantu santri mengatasi berbagai tantangan psikologis, terutama yang berkaitan dengan stres akademik dan kecemasan dalam menghafal. Teknik ini memungkinkan santri untuk mengenali dan mengubah pola pikir negatif yang sering muncul, seperti perasaan tidak mampu, takut salah saat setor hafalan, atau ketidakpercayaan diri dalam proses pembelajaran. Dalam sesi konseling kelompok, santri diberikan pemahaman tentang hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, sehingga mereka dapat mengidentifikasi pikiran negatif yang menghambat kemajuan mereka. Melalui konseling kelompok, santri tidak hanya mendapatkan bimbingan dari fasilitator atau konselor, tetapi juga memperoleh dukungan dari teman sebaya yang mengalami tantangan serupa. Teknik yang diterapkan dalam sesi kelompok meliputi restrukturisasi kognitif (mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional), latihan relaksasi (mengelola stres dengan teknik pernapasan dan mindfulness), serta self-talk positif (membangun kepercayaan diri dengan mengubah cara berbicara kepada diri sendiri). Proses ini membantu santri dalam membangun pola pikir yang lebih optimis, memahami bahwa kesalahan dalam menghafal adalah bagian dari proses belajar, serta mengembangkan strategi untuk menghadapi kecemasan ketika menghadapi target hafalan.

Tahapan dalam konseling kelompok mencakup tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan/ inti, serta tahap pengakhiran. Tahap Pembentukan, tahap adalah tahap pengenalan terhadap layanan yang akan dilakukan. Anggota kelompok akan dibekali dengan pengetahuan, pemahaman, tujuan serta manfaat, asas-asas dalam layanan konseling kelompok, cara pelaksanaannya dalam konseling kelompok, serta dapat dilanjutkan dengan permainan dadakan. Tahap Peralihan, tahap peralihan adalah tahap transisi antara tahap pembentukan dengan tahap kegiatan. Pada tahap ini pemimpin kelompok harus tanggap dalam melihat situasi yang terjadi dalam suatu kelompok. Tahap Kegiatan, tahap kegiatan adalah tahap inti yang menentukan keberhasilan dari layanan konseling kelompok. Tahap Pengakhiran, tahap ini merupakan tahap penutup dalam konseling kelompok (Andrianti et al., 2023).

Pada tahap pertama, yaitu proses pengenalan, penjelasan tentang pengertian konseling, tujuan konseling kelompok, dan asas-asas yang berlaku dalam konseling kelompok serta permainan (ice breaking). Pada tahap ini santri memperkenalkan diri agar seluruh anggota kelompok saling mengenal satu sama lain, memahami tujuan kelompok, dan membangun rasa aman serta kepercayaan. Konselor atau fasilitator memperkenalkan pengertian konseling, tujuan konseling, aturan kelompok, asas-asas konseling. Santri diberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman awal terkait stres akademik, serta menyampaikan harapan mereka terhadap sesi konseling. Konselor juga membantu santri memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku dalam menghadapi tekanan akademik. Tahap ini bertujuan untuk membangun kepercayaan, meningkatkan keterbukaan, serta menciptakan lingkungan suportif yang mendorong santri untuk aktif dalam proses konseling.

Pada tahap kedua, yaitu transisi dari tahap awal (pembentukan) menuju tahap inti. Pada tahap ini, anggota kelompok mulai menunjukkan keterbukaan dalam berbagi pengalaman, membangun kepercayaan, dan menghadapi dinamika kelompok seperti resistensi atau kecemasan. Fasilitator atau konselor berperan dalam memfasilitasi proses ini dengan menciptakan lingkungan yang aman, memberikan umpan balik yang mendukung, serta mendorong anggota untuk lebih aktif berpartisipasi. Teknik seperti refleksi perasaan dan dorongan untuk eksplorasi diri membantu kelompok melewati fase ini menuju tahap inti yang lebih produktif dan berorientasi pada perubahan.

Pada tahap ketiga, yaitu mengidentifikasi penyebab stres akademik, pola pikir negatif, cara mengubah pikiran negatif menjadi positif, serta penjelasan tentang pentingnya relaksasi dalam mengelola stres. Pada tahap ini, santri dilatih untuk mengubah pola pikir negatif menjadi positif dan bagaimana cara mengatasinya.

Konselor atau fasilitator memulai dengan memberikan pemahaman tentang stres akademik dan bagaimana pola pikir memengaruhi emosi serta perilaku. Selanjutnya, peserta diajak mengidentifikasi pikiran negatif yang menyebabkan stres, kemudian menantanginya dengan berpikir lebih positif. Selama sesi, diskusi kelompok dan dukungan sosial diperkuat agar santri merasa lebih termotivasi, percaya diri, dan mampu mengatasi tantangan akademik dengan cara yang lebih sehat. Kemudian latihan relaksasi dan strategi pemecahan masalah juga digunakan untuk membantu santri mengatasi stress akademik dengan lebih efektif. Salah satu cara mengatasi kecemasan yang efektif adalah dengan menggunakan teknik relaksasi. Teknik relaksasi ini dapat membantu mengurangi ketegangan akibat pikiran yang negatif. Dengan cara melamaskan otot-otot tubuh melalui relaksasi, sehingga kecemasan yang berlebihan dapat diturunkan. Selain itu, kondisi rileks yang dihasilkan memungkinkan individu untuk berpikir positif, realistis dan logis (Pawijaya & Abditama, 2025).

Dalam lingkungan pesantren, tekanan akademik, terutama dalam menghafal Al-Qur'an, sering kali menjadi tantangan besar bagi santri. Ketakutan akan kesalahan saat setor hafalan, kecemasan karena target hafalan, serta rasa kurang percaya diri bisa menghambat semangat belajar mereka. Di sinilah CBT (Cognitive Behavioral Therapy) bekerja dengan cara membantu santri mengenali, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir negatif yang dapat mempengaruhi emosi serta perilaku mereka. Mekanisme ini dimulai dengan identifikasi pikiran otomatis negatif, seperti ketakutan gagal dalam menghafal atau kecemasan saat setor hafalan. Setelah itu, santri diarahkan untuk menganalisis keakuratan dan dampak dari pikiran tersebut, kemudian menggantinya dengan pola pikir yang lebih positif. Dengan teknik seperti restrukturisasi kognitif, latihan pernapasan, dan self-talk positif, santri belajar untuk lebih tenang dan percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik. Dalam konteks pesantren, CBT membantu santri mengelola tekanan akademik dengan memberikan mereka keterampilan untuk mengatur stres, meningkatkan fokus, dan membangun pola pikir yang lebih positif. Misalnya, ketika santri merasa terbebani dengan target hafalan yang ketat, CBT mengajarkan mereka cara memecah tugas menjadi bagian yang lebih kecil, menggunakan afirmasi positif, serta menerapkan strategi coping yang efektif. Dengan demikian, mereka tidak hanya mampu menghafal dengan lebih baik, tetapi juga mengembangkan ketahanan mental dalam menghadapi tantangan akademik. Melalui konseling kelompok teknik CBT, santri tidak hanya belajar mengelola stress, tetapi juga menemukan dukungan dari teman sebaya yang menghadapi tantangan serupa.

Pada tahap terakhir, yaitu evaluasi, digunakan untuk menilai dampak dari konseling kelompok terhadap kemampuan santri dalam mengelola stres, kemudian juga mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan (refleksi). Konselor atau fasilitator mengajak santri untuk merefleksikan perkembangan yang telah dicapai selama sesi serta mengevaluasi perubahan dalam pola pikir, emosi, dan strategi pemecahan masalah yang telah mereka pelajari. Santri juga diberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman dan memberikan umpan balik terkait manfaat yang mereka rasakan. Selain itu, konselor/ fasilitator juga membimbing santri agar mereka dapat menerapkan teknik CBT secara mandiri dalam menghadapi stres akademik di masa depan. Sesi diakhiri dengan apresiasi terhadap partisipasi dan dukungan dalam kelompok, serta membangun motivasi agar santri tetap konsisten dalam menerapkan keterampilan yang telah dipelajari. Seluruh rangkaian proses konseling harus dilakukan secara sistematis, konselor dan konseli pun di tuntut untuk berperan aktif dalam setiap proses konseling. Hal ini menjadi pendukung utama suksesnya proses yang dilakukan (Zulkifli et al., 2022). Selanjutnya, tingkat tekanan akademik santri dievaluasi melalui lembar refleksi yang disediakan dalam setiap sesi konseling kelompok. Langkah ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran yang jelas mengenai efektivitas layanan dalam membantu santri mengelola stres akademik (Suryanto et al., 2021).

**Table 3. Hasil Konseling Kelompok Teknik CBT**

No	Indikator	Hasil Konseling Kelompok Teknik CBT
1.	Penurunan Tingkat Stres Akademik	Sebagian besar santri mengalami penurunan stres setelah mengikuti konseling kelompok CBT. Dari hasil refleksi diri, sekitar 85% santri melaporkan bahwa mereka merasa lebih tenang dan tidak terlalu terbebani saat menghadapi setor hafalan, dibandingkan sebelum mengikuti konseling ini. Mereka mulai mampu mengelola kecemasan dan menerima bahwa proses menghafal membutuhkan waktu dan kesabaran.
2.	Perubahan Sikap dan Pola Pikir	Dari lembar refleksi yang dikumpulkan, sebanyak 85% santri menyatakan bahwa mereka lebih percaya diri dalam menghafal dan tidak lagi takut melakukan kesalahan. Mereka menyadari bahwa kesalahan adalah bagian dari proses belajar dan bukan sesuatu yang perlu ditakuti. Selain itu, mereka lebih mampu mengidentifikasi pola pikir negatif dan mengubahnya menjadi lebih positif.
3.	Motivasi yang Meningkat	Sebanyak 90% santri merasa lebih termotivasi dalam menghafal setelah mendapatkan pemahaman tentang pentingnya self-talk positif dan dukungan dari teman sebaya. Santri yang sebelumnya sering menunda setor hafalan karena takut mendapat koreksi, kini lebih berani dan aktif dalam mengikuti proses pembelajaran.

---

4.	Strategi Mengatasi Kecemasan	Melalui teknik yang diajarkan dalam konseling, 75% santri mulai menerapkan strategi seperti latihan pernapasan dan diskusi dengan teman sebagai cara untuk mengatasi stres. Mereka juga lebih terbuka dalam berbagi pengalaman dan mencari dukungan dari lingkungan sekitar, yang membuat mereka lebih nyaman dalam menjalani proses hafalan.
5.	Keterlibatan dan Partisipasi dalam Proses Menghafal	Dari hasil observasi dan refleksi, terlihat bahwa santri yang sebelumnya pasif dan sering menghindari setor hafalan kini lebih aktif dalam mengikuti kelas. Sebanyak 75% santri mengaku lebih menikmati proses menghafal karena mereka tidak lagi merasa terbebani oleh tekanan yang berlebihan.

---



**Gambar 1. Tahapan Konseling Kelompok Teknik CBT**

Berdasarkan Hasil konseling kelompok teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam mengelola stres akademik santri beasiswa di Pesantren Tahfizh Daarul Quran Takhasus Cikarang menunjukkan perubahan yang signifikan berdasarkan dari hasil lembar refleksi diri. Dengan adanya refleksi diri sebagai alat ukur, perubahan ini menjadi lebih terstruktur dan terukur, sehingga dapat dijadikan dasar untuk pengembangan program pendampingan psikologis di pesantren secara lebih luas. Hasil setelah mengikuti rangkaian sesi konseling, banyak santri mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih percaya diri, dan lebih termotivasi dalam menghafal. Kemudian mereka juga lebih mampu mengelola tekanan akademik dengan cara yang lebih sehat, tanpa harus merasa tertekan atau kehilangan semangat.

Selanjutnya penelitian mengenai penerapan konseling kelompok dengan teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk mengelola stres akademik pada santri beasiswa menunjukkan hasil yang signifikan dalam mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis santri. Temuan ini sejalan dengan penelitian lain yang menerapkan konseling kelompok CBT untuk mengatasi berbagai permasalahan psikologis. Misalnya, sebuah penelitian di Pondok Dzikir Miftahus Sudur Palangka Raya menemukan bahwa konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan harga diri santri. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan lima santri ditetapkan berdasarkan tingkat persentase hasil angket harga diri yang berada pada kategori rendah dan hasilnya menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam meningkatkan harga diri santri (Apriatama et al., 2022). Selain itu, penelitian lain yang diterapkan pada atlet Petanque Kabupaten Bojonegoro menunjukkan bahwa konseling CBT efektif dalam mengelola emosi negatif yang sering muncul saat kompetisi. Intervensi ini membantu atlet dalam mengidentifikasi pikiran negatif dan mengembangkan strategi kognitif untuk mengatasinya, yang pada akhirnya meningkatkan performa mereka (Susdiyanti et al., 2024)

Perbedaan utama antara penelitian-penelitian tersebut terletak pada fokus permasalahan yang dihadapi oleh santri. Pada santri beasiswa, stres akademik menjadi isu utama yang ditangani melalui konseling kelompok CBT. Sementara itu, pada santri Pondok Dzikir Miftahus Sudur, fokusnya adalah meningkatkan harga diri santri, dan pada atlet Petanque, fokusnya adalah emosi negatif terkait kompetisi. Meskipun demikian, kesamaan dari penelitian-penelitian ini adalah efektivitas konseling kelompok CBT dalam mengatasi permasalahan psikologis spesifik yang dihadapi oleh santri. Dengan membandingkan penelitian ini dengan studi lain yang menerapkan konseling kelompok CBT dalam konteks berbeda, dapat disimpulkan bahwa teknik CBT memiliki fleksibilitas dan efektivitas yang tinggi dalam mengatasi berbagai permasalahan psikologis, termasuk stres akademik pada santri beasiswa. Hal ini memperkuat kontribusi akademik dari penelitian ini dan menunjukkan bahwa konseling kelompok CBT dapat diadaptasi untuk berbagai kebutuhan spesifik dalam konteks pendidikan dan non-pendidikan.

Penerapan konseling kelompok dengan teknik CBT dalam penelitian ini memberikan hasil yang positif bagi santri dalam mengelola stres akademik hafalan. Melalui sesi konseling yang dilakukan secara bertahap, santri diperkenalkan pada konsep dasar CBT, termasuk cara mengenali pikiran-pikiran negatif yang muncul saat menghadapi tekanan akademik. Selain itu, diskusi kelompok yang dilakukan dalam sesi konseling juga memberikan dukungan sosial bagi santri, yang pada akhirnya meningkatkan rasa percaya diri mereka dalam menghadapi tantangan akademik. Namun, implementasi CBT dalam pesantren masih menghadapi tantangan, seperti minimnya pemahaman tenaga pendidik terhadap terapi ini serta keterbatasan waktu akibat padatny jadwal santri. Oleh karena itu, pendekatan CBT perlu disesuaikan dengan nilai-nilai Islam dan budaya pesantren, sehingga bukan hanya membantu santri dalam menghadapi tekanan akademik, tetapi juga memperkuat spiritualitas mereka dalam perjalanan menghafal Al-Qur'an. Dengan demikian, konseling kelompok berbasis CBT tidak hanya membantu santri dalam mengelola stres akademik, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis dan keberhasilan akademik mereka dalam menghafal Al-Qur'an secara lebih optimal. Penelitian ini merekomendasikan agar konseling kelompok teknik CBT dapat dijadikan sebagai pendekatan rutin dalam bimbingan santri untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif dan mendukung perkembangan mental santri secara keseluruhan.

## Simpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) berperan penting dalam membantu santri mengelola stres akademik di lingkungan pesantren terkhusus di Pesantren Tahfizh Daarul Qur'an Takhassus Cikarang. Berdasarkan data wawancara, observasi, dan refleksi santri yang telah dikumpulkan, beberapa indikator stres akademik yang dialami santri meliputi perasaan cemas berlebihan saat setor hafalan, ketakutan gagal memenuhi target hafalan, kurangnya rasa percaya diri dalam menghafal, serta kecenderungan merasa terbebani dengan tekanan akademik lainnya. Dampak dari stres ini terlihat dari perilaku santri yang menjadi mudah cemas, sulit berkonsentrasi, merasa putus asa, dan mengalami kesulitan dalam mengatur waktu antara menghafal dan kegiatan lainnya. Konseling kelompok teknik CBT menjadi solusi efektif dalam membantu santri mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang menyebabkan stres akademik. Melalui teknik restrukturisasi kognitif, self-talk positif, dan strategi koping stres, santri dilatih untuk membangun pola pikir yang lebih positif dalam menghadapi tekanan akademik. Selain itu, interaksi dalam kelompok memberikan dukungan sosial yang membantu santri merasa lebih diterima dan tidak sendirian dalam menghadapi tantangan akademik mereka. Implikasi penelitian ini dalam bidang bimbingan dan konseling menunjukkan bahwa pendekatan CBT dalam konseling kelompok dapat menjadi strategi yang tepat untuk mengurangi stres akademik santri. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang teknik ini, para pendidik dan konselor dapat mengembangkan program bimbingan yang lebih efektif dalam membantu santri meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi pengembangan strategi pendampingan yang lebih sistematis dan berbasis kebutuhan santri, sehingga dapat diterapkan secara luas di berbagai pesantren yang menghadapi tantangan serupa.

## Ucapan Terima Kasih

Saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini. Terima kasih khususnya kepada pengasuh pesantren, para ustadz/ustadzah, dan santri di Pesantren Tahfizh Daarul Qur'an Takhassus Cikarang yang telah memberikan fasilitas, meluangkan waktu, berbagi pengalaman, serta memberikan banyak informasi kepada penulis dalam penelitian ini, sehingga penelitian ini bisa terselesaikan. Semoga jurnal ini dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan menjadi referensi yang berguna bagi penelitian selanjutnya juga khususnya dalam membantu santri mengelola stres akademik dengan lebih baik. Saya sebagai penulis menyadari bahwa dalam penulisan ini masih banyak terdapat kesalahan. Saya juga sangat mengharapkan kritik dan saran untuk memperbaiki penulisan ini.

## Referensi

- Abdi, S., Solihah, N. R., Hasna, A. & Hidayat, M. S. (2024). Penanganan Korban Bullying: Intervensi Konseling Kelompok dengan Pendekatan Client Centered. *Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya*, 5(4), 108–114. <https://doi.org/10.31960/konseling.v5i4.2505>
- 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. <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/safjr/article/view/13576>
- Andrianti, S., Darmayanti, N., & Al-Farabi, M. (2023). Konseling Kelompok Dengan Teknik Berfokus Pada Solusi Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Di Mts Al-Uswah Kuala. *Journal of Student Research*, 1(1), 87–101. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/jsr.v1i1.955>

- Apriatama, D., Romiaty, R., Al Idha, S., Anisah, W. N., & Maulida, R. (2022). Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Harga Diri Santri. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6281-6288. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3229>
- Baen, S., & Wahyuni, E. (2023). Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (Cbt): Literatur Review Untuk Mengatasi Stres Akademik Peserta Didik. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(2), 181. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v9i2.11050>
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan*.
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, 21(1), 33–54. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>
- Fathurrohman, A. (2022). Strategi Meningkatkan Motivasi Tahfidz Al-Qur'an Pada Pondok Pesantren. *Ta'dib: Jurnal Pendidikan Islam Dan Isu-Isu Sosial*, 20(1), 76–90. <https://doi.org/10.37216/tadib.v20i1.542>
- Gadzella, B. M., Baloglu, M., Masten, W. G., & Wang, Q. (2019). Evaluation of the student life-stress inventory-revised. *Journal of Instructional Psychology*, 39(2).
- Gaho, J., Telaumbanua, K., & Laia, B. (2021). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Role Playing Dalam Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Lahusa Tahun Pembelajaran 2020/2021. *Counseling For All (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)*, 1(2), 13–22. <https://doi.org/10.57094/jubikon.v1i2.348>
- Habsy, B. A., Putri, R. F., Nursani, R. N., & A'yunin, W. Q. (2024). Review Of The Theory And Practice Of Cognitive Behavioristic Group Counseling Approaches. *Jurnal Kajian Pendidikan Dan Psikologi*, 2(1), 12–20. <https://doi.org/https://doi.org/10.61397/jkpp.v2i1.141>
- Henny & Sa'adah. (2024). Peran Bimbingan Konseling Islam Dalam Autisme Melalui Program Pagi Ceria Dan Kegiatan Outdoor Di Sekolah Khusus Autisme Bina Anggita Yogyakarta The Role Of Islamic Counseling Guidance In Improving The Social Interaction Capability Of Children With Autisme. *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 7(2), 541–550. <https://doi.org/https://doi.org/10.32663/psikodidaktika.v5i1.1158>
- Hutagalung, R. (2019). Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat I Diploma Iii Keperawatan Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dirgahayu Samarinda. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu (JKD)*, 1(2), 17–25. <https://doi.org/https://doi.org/10.52841/jkd.v1i2.86>
- Lenaini, I. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling. *HISTORIS: Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39. <https://doi.org/https://doi.org/10.31764/historis.v6i1.4075>
- Lestari. (2022). Penerapan Teori CBT Menggunakan Teknik Thought Stopping Untuk Mengatasi Ketidaknyamanan Dalam Keluarga. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 63–76. <https://doi.org/https://doi.org/10.24952/bki.v6i2.13657>
- Megawaty, M., & Saputra, R. B. (2021). Sistem Informasi Santri Di Pondok Pesantren Darul Muhtadiin. *Journal of Information Technology*, 5, 18–22. <https://doi.org/https://doi.org/10.53564/fortech.v5i2.725>
- Mulyanto. (2024). Efektivitas Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Self-Concept Pada Remaja Broken Home. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 2470-2479. <https://doi.org/https://doi.org/10.33394/realita.v9i2.12562>
- Nurjannah, N. (2023). Konseling untuk Meningkatkan Efikasi diri Siswa SMA Muhammadiyah Sewon dalam Menghafalkan Al-Qur'an. *Jurnal Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 9(2), 70–88. <https://doi.org/https://doi.org/10.47435/mimbar.v9i2.2056>
- Olejnik, S. N., & Holschuh, J. P. (2007). *College rules! How to study, survive, and succeed in*.
- Pawijiyi, S., & Abditama, U. C. (2025). Langkah Kecil , Perubahan Besar : Pengaruh Bimbingan Konseling dalam Mengembangkan Keterampilan Sosial pada Anak Introvert. *Mutiara: Multidisciplinary Scientific Journal*, 3(2), 237–247. <https://doi.org/https://doi.org/10.57185/mutiara.v3i2.341>
- Praekanata, I. W. I., Yuliastini, N. K. S., Zagoto, S. F. L., & Suarni, N. K. (2024). *Inovasi Konseling Berbasis Pendekatan Holistik: Integrasi Teori, Model, dan Teknik untuk Mendukung Kesejahteraan Siswa*. [books.google.com. https://books.google.com/books?hl=en%5C&lr=%5C&id=R7k5EQAAQBAJ%5C&oi=fnd%5C&pg=PA1%5C&dq=konseling+kelompok+teknikcbt%5C&ots=5hawafmn6y%5C&sig=wdQOwlGrTqieMUNf hNbAWBhKxo4](https://books.google.com/books?hl=en%5C&lr=%5C&id=R7k5EQAAQBAJ%5C&oi=fnd%5C&pg=PA1%5C&dq=konseling+kelompok+teknikcbt%5C&ots=5hawafmn6y%5C&sig=wdQOwlGrTqieMUNf hNbAWBhKxo4)
- Radisti, M., Suyanti, S., & Albadri, A. (2023). Religiusitas dan konsep diri akademik dengan stres akademik mahasiswa santri. *PSYCOMEDIA : Jurnal Psikologi*, 2(2), 102–111. <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2023.v2i2.102-111>
- Rahma Wulan Muin, S., Hermatasiyah, N., Fauzan Muttaqin, M., Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, P., & Tarbiyah dan Keguruan, F. (2024). Implementasi Konseling Kelompok Dalam Perilaku Maladaptif Remaja Broken Home Implementation of Group Counseling in the Maladaptive Behavior of

- Broken Home Adolescents. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 7(2), 353–372.
- Rasimin, & Muhammad, H. (2018). *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=R7k5EQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=Teori+Kognitif+\(Aaron+Beck+%26+Albert+Ellis\)+Pendekatan+Cognitive-Behavioral+Therapy+\(CBT\)+dalam+konseling+kelompok+membantu+individu+mengidentifikasi+dan+mengubah+pola+pikir+nega](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=R7k5EQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=Teori+Kognitif+(Aaron+Beck+%26+Albert+Ellis)+Pendekatan+Cognitive-Behavioral+Therapy+(CBT)+dalam+konseling+kelompok+membantu+individu+mengidentifikasi+dan+mengubah+pola+pikir+nega)
- Rusmana, N. (2009). *Bimbingan dan konseling kelompok di sekolah (metode, teknik dan aplikasi)*. Bandung: Rizqi. (Issue 29).
- Saadah, M., Prasetyo, Y. C., & Rahmayati, G. T. (2022). Strategi Dalam Menjaga Keabsahan Data Pada Penelitian Kualitatif. *Al-'Adad: Jurnal Tadris Matematika*, 1(2), 54–64. <https://doi.org/10.24260/add.v1i2.1113>
- Sabarrudin, Silvianetri, & N. (2022). Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Belajar: Studi Kepustakaan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(4), 1349–1358. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i4.5240>
- Safrudin, R., Zulfamanna, Kustati, M., & Sepriyanti, N. (2023). Penelitian Kualitatif. *Journal Of Social Science Research*, 3(2), 1–15.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: perkembangan remaja*.
- Sugiyono, D. (2021). *Metode Penelitian Komunikasi*.
- Suharnadi, P., & Ardi, Z. (2024). The Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy (CBT) in Overcoming Various Anxieties. *Journal Of Psychology, Counseling ...*, 2, 188–200. <https://doi.org/https://doi.org/10.58355/psy.v2i3.37>
- Sujadi, E., Meditamar, M. O., Ahmad, B., & Artikel, I. (2022). Pengaruh Stres Akademik dan Self-Efficacy terhadap Penyesuaian Diri Santriwati Pondok Pesantren Tahun Pertama: Efek Mediasi Self-Esteem. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 11(3), 64–80. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/ijgc.v11i3.60895>
- Suryanto, Hermatasyah, N., & Setyadi, D. (2021). Pemahaman Konsep Kesehatan Jiwa Menurut Hamka Dengan Metode Bimbingan Klasikal Pada Sma Daarul Qur ' an. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 6(September), 34–45. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.26737/jbki.v9i1.5364>
- Susanto, D., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Penelitian Ilmiah. *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 1(1), 53–61. <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.60>
- Susdiyanti, T., Humaira, L., Anen, N., Ketut, N., & Catur, D. (2024). Peningkatan Kemampuan Manajemen Usaha Agroforestri Kelompok Tani Hutan Cibulau Hijau Desa Tugu Utara Kecamatan Cisarua Kabupaten Bogor. 4(November), 11–18. <https://doi.org/https://doi.org/10.52188/psnpm.v4i-903>
- Tibus, E. D., & Ledesma, S. K. G. (2021). Factors of academic stress: Do they impact English academic performance? *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 10(4), 1446–1454. <https://doi.org/10.11591/IJERE.V10I4.21296>
- Wayan, P. I., Yukiastini, N. komang S., Zagoto Laurence Flonina Sri, P. A. D., & Suarni, N. K. (2024). Inovasi Konseling Pendekatan Holistik. In [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=R7k5EQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=Teori+Kognitif+\(Aaron+Beck+%26+Albert+Ellis\)+Pendekatan+Cognitive-Behavioral+Therapy+\(CBT\)+dalam+konseling+kelompok+membantu+individu+mengidentifikasi+dan+mengubah+pola+pikir+nega](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=R7k5EQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=Teori+Kognitif+(Aaron+Beck+%26+Albert+Ellis)+Pendekatan+Cognitive-Behavioral+Therapy+(CBT)+dalam+konseling+kelompok+membantu+individu+mengidentifikasi+dan+mengubah+pola+pikir+nega)
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students. *Urnal Pendidikan Islam*, 9(2), 106-125. <https://doi.org/10.18060/51>
- Yusliana, Nurina, P., & Desi, S. (2024). Pola Asuh Orang Tua dalam Mendidik Anak Penghafal Al-Quran Pada Suku Batak Pakpak. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 9(1), 1–13. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.26737/jbki.v9i1.5317>
- Zulaifi, R. (2023). Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Thought Stopping Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X Smkn 2 Mataram. *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 2046. <https://doi.org/10.33394/realita.v8i1.7617>
- Zulkifli, A., Fauzi, A., & Mulkiyan, M. (2022). Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Mengatasi Kenakalan Remaja. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani.*, 8(2), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.47435/mimbar.v8i2.1028>