

**PENDAMPINGAN PASTORAL PADA SISWA DENGAN MASALAH
PENGENDALIAN DIRI DI SMA NEGERI 1 SIPOHOLON**

Yanti Christina Simatupang

Institut Agama Kristen Negeri Tarutung

Yantichristinasimatupang17@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis secara jelas bagaimana implementasi pendampingan yang diberikan kepada siswa yang mengalami masalah pengendalian diri dalam lingkungan sekolah di SMA Negeri 1 Sipoholon. Penelitian ini menggunakan Pendekatan CBT, pendekatan CBT dipilih karena fokusnya pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, serta strategi praktis untuk mengubah pola perilaku yang kurang tanggap. Subjek penelitian terdiri dari siswa yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan perilaku dan emosi. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil pendampingan menunjukkan adanya peningkatan kesadaran diri, kemampuan mengenali pemicu perilaku, tanggung jawab yang spontan. Temuan ini menunjukkan bahwa CBT dapat menjadi pendekatan efektif dalam mendukung pengembangan pengendalian diri pada remaja di lingkungan sekolah.

Kata kunci : Pengendalian Diri, Siswa, Cognitive Behavioral Therapy, Pendampingan, SMA Negeri 1 Sipoholon

Abstract

This study aims to clearly describe and analyze the implementation of mentoring provided to students experiencing self-control issues in the school environment at SMA Negeri 1 Sipoholon. This study used the CBT approach, chosen because of its focus on the relationship between thoughts, feelings, and behavior, as well as practical strategies for changing unresponsive behavioral patterns. The research subjects consisted of students experiencing difficulties in controlling behavior and emotions. The method used was a case study with data collection techniques including observation, interviews, and documentation. The mentoring results showed increased self-awareness, the ability to recognize behavioral triggers, and spontaneous responsibility. These findings indicate that CBT can be an effective approach in supporting the development of self-control in adolescents in the school environment.

Keywords : Self-Control, Students, Cognitive Behavioral Therapy, Mentoring, SMA Negeri 1 Sipoholon

PENDAHULUAN

Remaja adalah masa anak mengalami perkembangan yang cukup pesat, emosi yang selalu bergejolak saat remaja adalah merupakan potensi sekaligus permasalahan yang harus mendapat perhatian serius baik oleh orangtua maupun tenaga pendidik. Emosi yang positif seperti rasa senang, suka, cinta dan bahagia adalah potensi positif yang dapat membawa remaja pada perilaku yang positif pula. Sebaliknya emosi negative seperti marah, kecewa, takut, cemas, dan benci merupakan emosi yang dapat memicu munculnya berbagai permasalahan remaja. Memahami remaja dan perkembangan emosinya menjadi sangat penting untuk dapat membantu mengembangkan potensi yang dimiliki remaja, sekaligus mencari pemecah masalah yang dihadapinya.¹

Menurut *Badan Pusat Statistik (2020)*, sekitar 9,8% remaja usia 16-18 tahun di Indonesia terlibat dalam perilaku berbahaya, seperti bolos sekolah, tawuran atau mengonsumsi minuman beralkohol, data ini menunjukkan bahwa lingkungan sosial terutama kurangnya pengawasan orangtua menjadi faktor penting didalam memicu kenakalan remaja yang terjadi, 6,2% remaja yang tinggal dipertanian juga dilaporkan pernah terlibat didalam tindakan kriminal ringan, 22% siswa SMA mengalami stress akibat tuntutan ujian nasional juga persaingan perguruan tinggi, 14% remaja perempuan dan 9% remaja laki-laki menunjukkan gangguan kecemasan seperti sulit tidur atau panik yang berlebihan, 10% remaja dari keluarga berpenghasilan rendah juga mengalami depresi akibat ketidak mampuan memenuhi kebutuhan sekolah, 67% remaja yang setiap harinya bermain media sosial, paparan konten negatif seperti perundangan (*cyberbullyng*) dan perbandingan sosial meningkatkan resiko kecemasan dan rendahnya harga diri, 15% remaja Indonesia mengalami kesulitan mengelola emosi terutama dalam situasi konflik, 18% remaja dengan kemampuan regulasi emosi buruk tidak memiliki prestasi dan memiliki nilai akademik dibawah rata-rata.² Kasus yang terjadi adalah hal hal yang memilukan bagi remaja, banyak nye kenakalan remaja yang disebabkan oleh perilaku yang melanggar aturan terjadi karna remaja tidak mampu menahan diri untuk melakukan hal menyimpang atau berbaur negatif, bukan karna soal perilaku, tapi juga dari lingkungan sosial, lingkungan keluarga.

¹ Nurul Azmi, 'Potensi Emosi Remaja Dan Perkembangannya', 2.1 (2015), hlm. 36-46.

² Badan Pusat Statistik. (2020). *Statistik Remaja Indonesia*. Jakarta: BPS.

Penulis menemukan salah satu tantangan yang perlu mendapatkan perhatian lebih di SMA Negeri 1 Sipoholon. Pada usia remaja sekarang siswa sering menghadapi kesulitan dalam mengelola emosi dan perilaku mereka, kecemasan, seperti implusifitas yang dapat mengganggu hubungan sosial, prestasi akademik, dan kesejahteraan siswa. Berdasarkan hasil wawancara dengan RS (16 tahun) pada tahun 2024 ia mengatakan bahwasanya sekolah memiliki aturan yang mewajibkan siswa tidak boleh membawa dan memainkan ponsel di sekolah, dan walaupun diizinkan membawa kalau memang saat ada perintah guru atau sebagai alat komunikasi siswa dengan orangtua untuk menjemput, selanjutnya di jelaskan bahwa ada yang membawa ponsel dan itu tidak penting maka harus ditiptip di kantor. Walaupun sudah ada aturan dari pihak sekolah, tetap saja masih banyak teman-teman RS yang membawa ponsel bahkan memainkannya pada saat jam pembelajaran berlangsung dan tentu itu sudah melanggar aturan yang sudah ditetapkan sekolah.

“Ya kami kalo bawa hp kalo gak penting nitip di kantor saja, tapi gimana walau sudah ada aturan masih banyak teman teman yang bawa hp bahkan main hp, main tiktoklah saat jam sekolah berlangsung itu melanggar aturannya.” (Ungkap RS).

Selain itu ada juga siswa yang berinisial YS (17 tahun) mengatakan masih banyak siswa yang melanggar aturan sekolah,

“Kalau setiap pagi baris pasti masih banyak teman-teman yang tidak memakai atribut lengkap.” (Ungkap Y.S).

Siswa seharusnya tidak bisa lagi semena-mena karena setiap pelanggaran sudah ada tercatat di buku laporan kepribadian, masih banyak juga siswa yang mungkin tidak peduli terhadap aturan dan catatan itu yang membuat mereka tetap melanggar aturan sekolah dan tidak takut jika mendapat konsekuensi sehingga kesalahan-kesalahan itu terus dilakukan terus menerus, akibatnya dapat surat panggilan dari guru BK.

Sementara itu siswa DS (16 tahun) mengatakan adanya aturan yang masih sering dilanggar oleh siswa, *“baru-baru ini ada siswi perempuan yang ketahuan bolos sekolah dan pergi keluyuran bersama teman-temannya menggunakan seragam sekolah di mana hal ini tentu sudah lewat batas dari aturan yang sudah ditetapkan sekolah”*, ungkap DS. Siswa yang

terus-menerus melanggar aturan meskipun sudah ada konsekuensi menunjukkan kurangnya kemampuan dalam mengontrol perilaku mereka.

Menanggapi beberapa contoh peristiwa yang telah dipaparkan di atas, maka konsep pengendalian diri sangatlah berperan dalam menghadapi berbagai situasi yang kompleks di era kontemporer, dari pengendalian diri akan membuahkan etika yang baik. Konsep pengendalian diri untuk menghadapi emosi negatif merupakan kunci terwujudnya ketenangan hidup setiap individu.³

Adapun hasil observasi di SMA Negeri 1 Sipoholon terlihat bahwa kenakalan siswa bukan hanya bersumber dari lingkungan keluarga namun juga lingkungan sosial yaitu sekolah, dalam menghadapi siswa yang memiliki pengendalian diri rendah seperti terlambat ke sekolah, tidak memaki atribut, bermain ponsel saat jam pembelajaran berlangsung, tentu ini menjadi tanggung jawab sekolah, juga guru BP/BK memiliki peran penting dalam menghadapi permasalahan pengendalian diri ini. Guru bimbingan dan konseling bertindak sebagai fasilitator dan pembimbing yang membantu peserta didik untuk mengenali dan mengelola emosi mereka, mengembangkan keterampilan pengambilan keputusan, serta membangun disiplin diri yang kuat. Program bimbingan dan konseling yang komprehensif dan terintegrasi dengan kurikulum sekolah juga terbukti efektif dalam meningkatkan pengendalian peserta didik.⁴ Peran ini sangat penting untuk membangun karakter anak, selain dari fisik, mental, psikologis pengendalian diri siswa juga harus memperhatikan empat aspek yaitu fisik, mental, sosial, dan spiritualitas, tetapi faktanya di SMA Negeri 1 Sipoholon belum memiliki guru BP/BK untuk menjalankan atau mengatasi permasalahan siswa, untuk sekarang guru yang menggantikan peran guru BP/BK adalah guru agama.

Penulis melihat bahwa permasalahan yang terjadi seharusnya diatasi oleh konselor dengan melakukan wawancara, serta teknik-teknik untuk mengahadapinya, namun setelah melakukan observasi penulis menawarkan pendampingan dengan menggunakan metode studi kasus pastoral dengan pendekatan CBT. *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat dan perilaku yang menyimpang. Terapi perilaku kognitif atau *Cognitive behaviour therapy* (CBT) adalah

³ Ovie Partiw, "Konsep Pengendalian Diri Untuk Mengatasi Emosi Negatif Perspektif Stoisisme Dan Relevansinya Dengan Masyarakat Kontemporer," Skripsi Universitas Islam Negeri (UIN) Salatiga (2023).

⁴ Miskanik and Susiati, "Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Meningkatkan Self Control Peserta Didik SMK Bina Putra Jakarta," Jurnal review Pendidikan Dan Pengajaran 6, no. 1 (2023): 114–123.

terapi yang berfokus pada perubahan perilaku dan pikiran orang. CBT mengubah pikiran, perasaan dan perilaku dengan menekankan peran otak dalam menganalisis, memutuskan, mempertanyakan, bertindak, dan memutuskan kembali, serta mengubah keadaan pikiran dan pikiran tersebut.⁵ Perasaan pasien diharapkan mampu mengubah perilakunya dari negatif menjadi positif.⁶

Peneliti melakukan observasi di SMA Negeri 1 Sipoholon. SMA Negeri 1 Sipoholon yang Terletak di Jl. Pendidikan, Situmeang Habinsaran, kecamatan Sipoholon, kabupaten Tapanuli Utara. Berikut visi dan misi di SMAN 1 Sipoholon; Visi: Terbentuknya Lulusan yang Berkarakter, Kreatif, Kompeten, dan Ramah Lingkungan. Misi; Menata fisik sekolah yang bersih, rapi, asri, indah, nyaman, lingkungan sekolah yang hijau serta pengelolaan dan pemanfaatan sampah, mengoptimalkan sumber daya yang ada serta meningkatkan kualitas dan kuantitas sarana atau prasarana secara efektif dan efisien, memulai disiplin dan keteladanan dari diri sendiri dalam sikap, perilaku, ucapan serta tindakan, mengimplementasikan profil pelajar pancasila, menuntun kodrat peserta didik sesuai potensinya, membekali kompetensi (*soft skill dan hard skill*) sehingga masuk perguruan tinggi negeri menjadi generasi yang berdaya saing tinggi, meningkatkan kompetensi pendidik dan tenaga kependidikan melalui seminar, bimtek, diklat, dan MGMP, bekerja sama dan menjalin komunikasi yang baik dengan peserta didik, orang tua, guru, pegawai, masyarakat sekitar serta *stakeholder* untuk memajukan sekolah. birokrasi bersih, transparan, berintegrasi, dan melayani.

Berdasarkan permasalahan di atas hal ini menjadi daya tarik tersendiri bagi peneliti untuk melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Sipoholon dengan mengangkat judul: Pendampingan Pastoral Pada Siswa dengan Masalah Pengendalian Diri di SMA Negeri 1 Sipoholon.

KAJIAN TEORITIS

1. Pengendalian Diri

1.1. Definisi Pengendalian Diri

Menurut Averill, pengendalian diri adalah kemampuan individu untuk mengubah perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu

⁵ M. Khalid Fredy Saputra, *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* (Penerbit Media Sains Indonesia, 2023).

⁶ Ibid. Hal 19

yang diyakini. Averill menyebutkan pengendalian diri sebagai *personal control*, yaitu variable psikologis yang sederhana karena di dalamnya tercakup tiga jenis yang berbeda tentang kemampuan mengontrol/mengendalikan diri, yaitu kemampuan individu untuk mengubah perilaku (*behaviour control*), kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi (*cognitive control*), serta kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini (*decisional control*). Pengertian yang dikemukakan oleh Averill menitik beratkan pada seperangkat kemampuan mengatur dalam memilih tindakan yang sesuai dengan yang diyakininya.⁷

Sementara itu, menurut Berk dalam Dinella Irawati & Dkk, pengendalian diri adalah kemampuan individu dalam menghambat dorongan hasrat yang berlawanan dengan perilaku yang bertolak belakang dengan ketentuan sosial. Kartono menyatakan bahwa pengendalian diri adalah kemampuan diri dalam mengatur perilaku yang dimiliki oleh individu.⁸

Dari uraian di atas, ternyata ada begitu banyak pandangan tentang pengendalian diri yang telah didefinisikan, maka dari dapat disimpulkan bahwa pengendalian diri adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mengarahkan, mengendalikan, mengatur, dan mengubah tingkah laku sesuai dengan yang diyakininya ke arah yang lebih positif untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan.

1.2. Faktor Yang Mempengaruhi Pengendalian Diri Remaja

Michael R. Gottfredson mengatakan “*kita lebih memahami apa yang di akibatkan oleh kekurangan pengendalian diri dari pada dari mana asalnya*”, pengendalian diri yang rendah bukanlah dari hasil pelatihan, bimbingan, atau sosialisasi, bahkan semua ciri-ciri yang terkait dengan pengendalian diri yang rendah cenderung muncul tanpa adanya pengasuhan, disiplin, atau pelatihan, penyebab pengendalian diri yang rendah bersifat negatif dari pada positif, pengendalian diri tidak mungkin terjadi tanpa adanya tindakan disengaja atau tidak disengaja untuk melakukannya.⁹

Penyebab utama rendahnya pengendalian diri tampaknya adalah pengasuhan anak yang tidak efektif, secara positif beberapa kondisi tampaknya diperlukan untuk menghasikan anak

⁷ Afan Aqil Nafi, “*Pengaruh Kecerdasan Spiritual Terhadap Kontrol Diri Siswa Di SMAN 1 Badegan Ponorogo*,” Skripsi IAIN Ponorogo (2021).

⁸ Dinella Irawati Fajrin & Dkk “*Konsepsi Pengendalian Diri Dalam Perspektif Psikologi Sufi Dan Filsafat Stoisisme: Studi Komparatif Dalam Buku Karya Robert Frager Dan Henry Manampiring*,” Jurnal Riset Agama 2, no. 1 (2022).

⁹ Ibid. Hal 94-95

yang memiliki perilaku sosial yang baik, kondisi yang minimum terlihat adalah: untuk mengajarkan pengendalian kepada anak seseorang harus 1) memantau perilaku anak, 2) mengenali perilaku menyimpang ketika terjadi, 3) menghukum perilaku tersebut, yang dibutuhkan untuk ketiga hal ini adalah hanya kasih sayang pada anak atau investasi pada anak, seseorang yang merawat anak akan mengamati perilakunya, melihat, melakukan hal-hal yang seharusnya tidak dilakukannya dan mengoreksinya, hasilnya adalah anak yang lebih mampu menunda kepuasan, lebih peka terhadap minat dan keinginan orang lain, lebih mandiri, lebih kecil kemungkinannya untuk menggunakan kekerasan untuk mencapai tujuannya. Ketika kita mencari penyebab rendahnya pengendalian diri, kita bertanya dimana struktur ini bisa jelas, orangtua tidak ingin anak-anak mereka tidak berperilaku sosial seperti yang dijelaskan sebelumnya kita dapat mengesampingkan kemungkinan sosialisasi positif terhadap perilaku yang tersosialisasi, namun struktur ini terdapat disalah satu di empat tempat pertama, orangtua mungkin tidak merawat anak (dalam hal ini tidak ada kondisi lain yang terpenuhi), kedua orangtua, meskipun mereka peduli mungkin tidak memiliki waktu atau energi untuk memantau perilaku anak, meskipun mereka peduli dan memantau mungkin tidak melihat ada yang salah dengan perilaku anak.¹⁰

2. Pengertian Pendampingan

Menurut Alan pendampingan adalah berjalan berdampingan dengan orang yang sedang menderita, tanpa mencoba mengendalikan atau pun mengarahkan atau mengendalikan proses mereka, bukan menjadi pakar atau pemimpin melainkan menjadi rekan perjalanan jiwa yang hadir dengan hati terbuka, pendampingan bukanlah hanya tentang menilai, tapi juga tentang menyaksikan, bukan tentang memberikan nasihat tapi tentang mendengarkan dengan hati, pendampingan bukan tentang mengendalikan melainkan tentang menghormati perjalanan dan proses orang lain.¹¹

Dari beberapa teori tentang pendampingan dapat disimpulkan bahwa pendampingan dengan seseorang yang sedang menghadapi pergumulan dengan sikap empatik, tanpa menghakimi atau mengendalikan, melainkan mendengarkan secara mendalam dan menghormati setiap keunikan yang ada di dalam proses mereka, untuk memberikan dukungan

¹⁰ Ibid. Hal 96-97

¹¹ Howard Clinebell. 1984. *Basic Types of Pastoral Care and Counseling Resources For The Ministry Of Healing And Growth*, n.d. 19

emosional, spiritual yang menolong mereka untuk menuju pemulihan, pertumbuhan dan kesejahteraan yang utuh.

3. Pengertian Pastoral

Pastoral adalah tugas penggembalaan yang dilakukan oleh seorang pastor atau penggembala yang merawat, memelihara, melindungi, dan menolong orang lain, berbagai aspek pelayanan yang bertujuan untuk mendukung dan membimbing individu dalam kehidupan spiritual dan sosial mereka, pastoral dapat diartikan sebagai penggembalaan yaitu menjaga, memelihara dan membesarkan domba-domba Allah.¹²

Menurut Hendri Nouwen, pastoral adalah kehadiran yang otentik dari seorang yang terluka, yang melukai luka dan penderitaannya sendiri, dapat menjadi jalan kesembuhan orang lain, seorang gembala atau pemimpin tidak hanya memberikan solusi atau jawaban, tetapi hadir secara empatik mendengarkan merasakan, dan menanggung beban bersama, dalam luka yang ia miliki ia mampu menjadi jembatan harapan, karena siapa yang tidak mengenal luka tidak akan bisa menyentuh luka orang lain dengan kehadiran yang menyembuhkan.¹³

Dari beberapa teori tentang pengertian pastoral dapat disimpulkan bahwa pastoraal adalah sebuah bentuk tanggung jawab, pelayanan yang dijalankan oleh seorang pemimpin rohani (gembala) dengan penuh kasih, keteladanan dan kebijakan, pelayan pastoral tidak hanya menuntut kemampuan untuk mengajar dan memimpin, tetapi juga memerlukan kehadiran yang empatik dan terbuka yang mampu menjadi saluran kesembuhan bagi orang lain melalui pengalaman dan luka yang mereka alami, dalam pastoral kehidupan spiritual pribadi dan kehadiran yang penuh kasih menjadi dasar utama demi keselamatan dan pemulihan jiwa umat.

4. Pengertian Pendampingan Pastoral

Pendampingan pastoral adalah suatu proses pendidikan dan bimbingan yang dilakukan dalam konteks spiritual dan sosial, bertujuan untuk menolong individu atau kelompok yang mengalami kesulitan, khususnya dalam aspek spiritual dan emosional, dengan tujuan untuk membantu atau menolong individu yang mengalami kesulitan, khususnya dalam aspek spiritual, emosional untuk membantu mereka mengatasi masalah, mengembangkan potensi, dan meningkatkan kualitas hidup mereka.¹⁴

¹² Penulis Ketua and Prodi Pelayanan, "Penulis Ketua Prodi Pelayanan Pastoral" (n.d.): 3–6.

¹³ Hendri J. M. Nouwen, *The Wounded Healer Ministry in Contemporary Society* (New York: Doubleday, 1979). Hal 80-95

¹⁴ Jacob Daan Engel, "Pendampingan Pastoral Keindonesiaan" 2019, no. Sinta 2 (2020): 47–60.

4.1. Tujuan Pendampingan Pastoral

Tujuan pendampingan pastoral adalah untuk menghadirkan kasih dan kepedulian Allah kepada individu yang mengalami penderitaan, dengan memberikan dukungan spiritual, emosional, sosial agar mereka mampu menemukan harapan, serta kembali relasi yang utuh dengan diri sendiri, sesama, dan Tuhan.¹⁵

4.2. Fungsi Pendampingan Pastoral

Fungsi pendampingan pastoral mencakup peran membimbing, yakni memberikan arahan, nasihat, dan dukungan yang membantu individu menghadapi berbagai persoalan hidup, selain itu, pendampingan pastoral berfungsi mendamaikan dan memulihkan hubungan yang terganggu baik relasi dengan orang lain maupun dengan diri sendiri melalui proses refleksi dan rekonsiliasi. Pendampingan ini juga berperan menopang dengan memberikan dukungan emosional dan spiritual yang diperlukan individu dalam masa-masa sulit maka dari itu, fungsi menyembuhkan diwujudkan melalui upaya membantu individu mengatasi luka batin, pengalaman traumatis, atau pergumulan psikologis yang menghambat kesejahteraan hidupnya. Oleh karena itu, pendampingan pastoral bertujuan memberdayakan individu agar mampu mengenali kekuatan, potensi, serta sumber daya yang dimilikinya, sehingga ia dapat menghadapi dan mengatasi berbagai tantangan hidup secara lebih mandiri dan fungsi ini menjadikan pendampingan pastoral sebagai proses yang mendukung pemulihan, pertumbuhan dan transformasi individu secara holistik mencakup aspek emosional, spiritual dan relasional.¹⁶

5. Dasar Teologi Pastoral

Dasar Teologi Pastoral berfokus pada kebenaran yang terdapat di dalam Alkitab sebagai pedoman utama untuk menjawab tantangan di pelayanan era pos modern tantangan ini mengacu pada pola kepemimpinan Kristen yang sebagaimana tercermin di dalam Yesaya 40:11 yang di dalamnya mencakup berbagai peran sebagai gembala pemimpin dalam mengarahkan dan memelihara jemaat serta menekankan keseimbangan antara kualitas kehidupan spiritual kualitas, jemaat serta pelayanan melalui pendekatan yang tidak terjebak dalam relativisme pos modern dengan dukungan pendidikan dan pelatihan untuk meningkatkan pelayanan gereja.¹⁷

¹⁵ Grahan Redding, *Pastoral Care Handbook* (Selandia Baru: Knox Centre for Ministry and Leadership, 2012). Hal 3

¹⁶ Eleven Sihotang, "Pendampingan (Konseling) Pastoral Kepada Orang Yang Sulit Mengampuni," *Jurnal Diakonia* 1, no. 1 (2023): 50-63.

¹⁷ Candra Gunawan Marisi, Didimus Sutanto, and Ardianto Lahagu, "Teologi Pastoral Dalam Menghadapi Tantangan Kepemimpinan Kristen Di Era Post-Modern: Tinjauan Yesaya 40:11," *DIEGESIS: Jurnal Teologi Kharismatika* 3, no. 2 (2020): 120-132

6. Pendampingan Pastoral dengan Pendekatan *Cognitive Behavioural Therapy* (CBT)

6.1. Pendekatan *Cognitive Behavioural Therapy* (CBT)

Terapi CBT didirikan oleh Aaron Temkin Beck pada tahun 1960 yang selalu mengalami perkembangan. Awalnya terapi ini hanya dikenal dengan sebutan *cognitive therapy* yang biasa digunakan untuk mengatasi masalah depresi. Namun, di dalam perkembangannya *cognitive therapy* kemudian dikenal dengan sebutan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), di mana terapi ini digunakan untuk mengatasi pengendalian diri rendah terhadap siswa. Menurut Aaron T. Beck *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat dan perilaku yang menyimpang. CBT adalah model teoritis yang menghubungkan pikiran dengan emosi dan perilaku. Matson dan Ollendick yang dikutip oleh nadiya, dkk bahwa definisi *Cognitive Behavior Therapy* yaitu pendekatan dengan sejumlah prosedur yang secara spesifik menggunakan kognisi sebagai bagian utama konseling. Fokus konseling yaitu persepsi, kepercayaan dan pikiran. CBT memadukan dua pendekatan dalam psikoterapi yaitu *cognitive therapy* dan *behavior therapy*.

6.2. Tahapan-tahapan CBT

Pendekatan kognitif behavioral kurang memerhatikan pemahaman dan lebih berorientasi kepada tindakan klien yang menghasilkan perubahan, walaupun tiap praktisi memiliki gaya yang berbeda satu dengan yang lain, kecenderungan dalam kognitif behavioral adalah dilaksanakannya pendekatan ini dalam sebuah program yang terstruktur langkah demi langkah. Program seperti ini dapat mencakup: 1) Menciptakan hubungan yang sangat dekat antara konselor dan klien, menjelaskan dasar pemikiran dari penanganan yang akan diberikan. 2) Menilai masalah, mengidentifikasi, mengukur frekuensi, intensitas dan kelayakan masalah perilaku dan kognisi. 3) Menetapkan target perubahan. Hal ini seharusnya dipilih oleh klien, dan harus jelas, spesifik dan dapat dicapai. 4) Penerapan teknik kognitif behavioral (perilaku) 5) Memonitor perkembangan, dengan menggunakan penilaian berjalan terhadap perilaku sasaran. 6) Mengakhiri dan merancang program lanjutan untuk menguatkan generalisasi dari apa yang didapat.¹⁸

¹⁸ Gerald Corey, *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi* (Bandung: Refika Aditama, 2013), hlm. 295–300

7. Dampak Pendekatan CBT Terhadap Pengendalian Diri

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) berdampak positif terhadap pengendalian diri karena membantu individu memahami keterkaitan antara pikiran, perasaan, dan perilaku dengan mengenali pikiran otomatis yang keliru dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional, individu mampu mengendalikan dorongan impulsif serta memilih respons yang lebih tepat dalam menghadapi situasi tertentu.¹⁹

Cognitive Behavior Therapy (CBT) memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan pengendalian diri individu, khususnya dalam konteks perilaku akademik. Hal ini didasarkan pada pandangan CBT bahwa perilaku manusia dipengaruhi secara simultan oleh pikiran, perasaan, proses fisiologis, dan konsekuensi perilaku itu sendiri. Ketika individu memiliki keyakinan dan asumsi yang keliru (*unhelpful rules*), maka akan muncul *negative automatic thoughts* yang melemahkan kemampuan individu dalam mengontrol emosi dan perilakunya, sehingga memunculkan perilaku maladaptif seperti prokrastinasi akademik.²⁰

8. Dampak Pendekatan Pastoral dengan Pendekatan CBT Terhadap Masalah Pengendalian Diri

Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam pendampingan pastoral memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan pengendalian diri individu. CBT membantu individu memahami keterkaitan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, sehingga konseli mampu mengelola respons diri secara lebih sadar dan terarah. CBT berfokus pada perubahan cara berpikir yang irasional serta pembentukan perilaku yang lebih adaptif melalui proses restrukturisasi kognitif dan latihan perilaku terarah.²¹

Pendekatan pastoral dengan CBT berdampak positif terhadap pengendalian diri individu, baik pada aspek kognitif, emosional, maupun perilaku. CBT membantu konseli menyadari kelemahan diri tanpa menghakimi, mengelola emosi secara sehat, serta membangun perilaku yang lebih adaptif dan bertanggung jawab. Dalam pendampingan pastoral, CBT menjadi pendekatan yang relevan untuk menolong individu mengalami pemulihan diri secara utuh psikologis dan spiritual sehingga mampu mengendalikan diri dalam kehidupan sehari-hari.²²

¹⁹ Judith S. Beck, *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (New York: Guilford Press, 2011).

²⁰ Faiz Abdillah and Siti Fitriana, "Penerapan Konseling Cognitive Behaviour Dengan Teknik Self Management Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa" 2, no. 1 (2021): 11–24.

²¹ Tomi Putra and Zadrian Ardi, "Pengaruh Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri" 6, no. 1 (2025): 245–254.

²² Ibid.9-10

8.1. Bertanggung Jawab

Bertanggung jawab merupakan sikap kesediaan seseorang menanggung segala akibat atas keputusan terhadap hal yang telah ditentukan atau dipilih diterima dengan penuh kerelaan, kesadaran, dan berkomitmen, segala sikap dan perilaku tersebut dapat dipertanggung jawabkan kepada diri sendiri, kehidupan bermasyarakat, negara, dan kepada Tuhan YME. Tanggung jawab adalah suatu kewajiban dari seseorang untuk melaksanakan sesuatu yang telah diwajibkan kepadanya atau yang pernah dijanjikan kepadanya maupun yang disanggupinya, tanggung jawab belajar merupakan suatu kewajiban yang dimiliki oleh siswa untuk melaksanakan tugasnya yaitu belajar yang merupakan suatu proses usaha berdasarkan praktik atau pengalaman tertentu untuk mendapatkan kecakapan atau tingkah laku yang baru dengan menerima segala konsekuensi dengan penuh kesadaran dan kerelaan, selain itu siswa juga dituntut untuk aktif dalam proses belajar, sikap tanggung jawab belajar tercermin dalam tingkah laku siswa ketika melakukan tugas belajar secara rutin tanpa harus diingatkan, mampu menjelaskan tujuan belajar yang dilakukan, tidak mencari alasan dan menyalahkan orang lain dalam belajar, mampu menentukan alternatif pilihan kegiatan belajar, melakukan tugas sendiri dengan senang hati, memiliki minat yang kuat untuk menekuni belajar, dapat membuat keputusan yang berbeda dalam kelompoknya, dapat berkonsentrasi dalam belajar, menghormati dan menghargai aturan di sekolah. Siswa sendiri yang bertanggungjawab untuk membangun pengetahuan dalam pikirannya.²³

DESKRIPSI PENELITIAN

1. Gambaran SMA Negeri 1 Sipoholon

SMA Negeri 1 Sipoholon merupakan salah satu sekolah menengah atas negeri yang berada di Kecamatan Sipoholon, Kabupaten Tapanuli Utara. Sekolah ini menyelenggarakan pendidikan pada jenjang sekolah menengah atas dengan kurikulum nasional yang berlaku. Dalam kegiatan pembelajaran, sekolah melaksanakan proses pendidikan yang mencakup kegiatan akademik di kelas serta kegiatan pengembangan diri bagi siswa. Proses pembelajaran dilaksanakan oleh tenaga pendidik sesuai dengan bidang keahlian masing-masing, dengan

²³ Khairul Bariyyah et al., “*Konseling Realita Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa*” 7, no. 1 (2018): 1–8.

tujuan mendukung pencapaian kompetensi siswa baik dalam aspek pengetahuan, sikap, maupun keterampilan.

Selain kegiatan pembelajaran di kelas, sekolah juga menyelenggarakan berbagai kegiatan ekstrakurikuler sebagai bagian dari program pengembangan diri siswa. Beberapa kegiatan yang tersedia antara lain pramuka, paskibra, vocal group, seni tari, serta organisasi siswa seperti OSIS. Kegiatan tersebut menjadi wadah bagi siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas di luar kegiatan akademik. Dari segi sarana dan prasarana, sekolah memiliki beberapa fasilitas yang digunakan untuk mendukung proses pembelajaran, seperti ruang kelas, laboratorium sains, laboratorium komputer, perpustakaan, serta fasilitas olahraga. Fasilitas tersebut dimanfaatkan oleh siswa dan guru dalam kegiatan belajar mengajar maupun kegiatan sekolah lainnya. Secara umum, lingkungan sekolah menjadi tempat berlangsungnya berbagai aktivitas pendidikan yang melibatkan siswa, guru, dan tenaga kependidikan dalam mendukung penyelenggaraan proses pembelajaran di sekolah.

2. Kegiatan SMA Negeri 1 Sipoholon

SMA Negeri 1 Sipoholon mencerminkan tekad yang kuat dalam membentuk peserta didik yang berkembang secara menyeluruh, dimana siswa dibekali dari berbagai aspek penting seperti kognitif, fisik, spiritual, dan juga psikisnya. Berbagai program dan aktivitas dirancang guna menjadikan siswa tidak hanya unggul dalam bidang akademik, tetapi juga memiliki karakter yang kuat, kesehatan tubuh yang baik, kecerdasan berpikir yang tinggi, serta keseimbangan emosi dalam menghadapi sekiranya memiliki masalah. Selain adanya kegiatan pramuka dan paskibra SMA Negeri 1 Sipoholon juga melakukan pembinaan fisik melalui pembelajaran PJOK yang teratur dan terencana. Dimana melalui mata pelajaran ini, siswa diharapkan tidak hanya mempelajari teori tentang pentingnya kesehatan tubuh, tetapi juga terlibat dalam berbagai kegiatan seperti olahraga permainan, senam, kebugaran jasmani, dan latihan dasar atletik

Lebih lanjut lagi, SMA Negeri 1 Sipoholon bukan hanya berpatokan pada aspek fisik tetapi juga pada aspek spiritual. Aspek spiritual siswa dikembangkan melalui mata pelajaran agama dan juga ibadah yang dilakukan secara rutin oleh seluruh siswa dan juga para guru beserta para staf yang berada dalam sekolah. Pembelajaran agama diberikan dua jam pelajaran dalam seminggu. Pembelajaran yang dirancang dalam memperkuat pemahaman siswa mengenai nilai-nilai keimanan, kasih, dan tanggung jawab moral dalam kehidupan sehari-hari.

Kemampuan kognitif siswa dikembangkan melalui berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang tersedia di sekolah. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan ruang bagi siswa untuk mengasah kemampuan berpikir kritis, kreativitas, dan kemampuan memecahkan masalah, dengan adanya keterlibatan aktif dalam kegiatan ini, siswa belajar menerapkan pengetahuan yang mereka pelajari di kelas dalam situasi nyata. Selain memperkaya pengalaman belajar, kegiatan ekstrakurikuler juga dapat membantu siswa mengembangkan minat dan bakat yang mungkin tidak terwadahi oleh mata pelajaran formal.

Meskipun sudah dibekali dengan berbagai aspek yang dapat membantu dalam bidang akademik, fisik serta spiritual, siswa juga perlu diperhatikan pada aspek psikisnya, sehingga untuk mendukung kesehatan psikis siswa, sekolah menyediakan layanan bimbingan konseling yang ditangani langsung oleh guru BK. Guru BK akan berupaya memberikan pendampingan bagi siswa yang menghadapi persoalan pribadi, sosial, maupun akademik sehingga melalui sesi konseling, siswa dapat mengungkapkan perasaan, memahami diri, dan menerima arahan yang membantu mereka kembali fokus pada belajar, akan tetapi guru BK yang tersedia di SMA Negeri 1 Sipoholon tidak sepenuhnya sesuai dengan jurusan profesional yang ideal dalam bidang konseling, sekolah tetap berkomitmen memberikan layanan terbaik sesuai kemampuan yang ada. Guru BK bekerja semaksimal mungkin untuk memahami kebutuhan psikis siswa dan memberi layanan yang bersifat suportif.

3. Data Umum Konseli

3.1. Data Konseli I

Nama : EM
Umur : 16 Tahun
Agama : Kristen
Kelas : XI
Alamat : Jl. Pendidikan

3.2. Data Konseli II

Nama : EP
Umur : 16 Tahun
Agama : Kristen
Kelas : XI
Alamat : Jl. Pendidikan

3.3. Data Konseli III

Nama : RS
Umur : 16 Tahun
Agama : Kristen
Kelas : XI
Alamat : Sipoholon

3.4. Data Konseli IV

Nama : HM
Umur : 15 Tahun
Agama : Kristen
Kelas : X
Alamat : Garaga

4. Deskripsi Kasus Konseli

4.1. Kasus Konseli I

EM (Inisial) adalah salah satu siswa di SMA Negeri 1 Sipoholon yang saat ini menduduki kursi kelas XI. Ia beragama Kristen protestan dengan umur 16 tahun yang beralamat di Jl. Pendidikan. EM merupakan anak pertama yang harus selalu membantu orang tuanya untuk persiapan jualan yang membuat EM sering terlambat ke sekolah meskipun jarak rumahnya sangat dekat dengan sekolah dan hanya memakan waktu sekitar 5 menit. EM memang bukan anak tunggal, dia masih memiliki adik akan tetapi masih kecil sehingga hanya EM lah yang dapat membantu orang tuanya untuk mempersiapkan jualannya. Selain itu EM juga membantu orang tuanya untuk mengurus adik-adiknya yang masih kecil untuk bersiap ke sekolah. Keseharian EM memang cukup padat karena pagi dia harus bangun di jam 5 pagi dan langsung membantu orang tuanya dan setelah pulang sekolah dia harus membantu pekerjaan rumah dan jika masih ada waktu dia juga akan ikut ke ladang. Pada saat malam juga EM akan membantu melengkapi persiapan jualan ke besok harinya.

EM yang sering terlambat juga sering membuatnya malu, tetapi dia juga merasa tidak enak hati saat tidak bisa membantu orang tua sedangkan dia adalah anak pertama (boru panggoaran dalam bahasa batak) meskipun orang tuanya sering mengatakan untuk tidak terlalu

banyak membantu karena hal itu sang anak sering terlambat, tapi dibalik itu semua EM menyadari apa yang menjadi faktor utama yang menyebabkan EM sering terlambat. Selain karena sering membantu orang tua EM juga sering menunda-nunda waktunya dengan bermalas-malasan apalagi saat akan berangkat sekolah. Anggapan jika rumah yang masih dengan dengan sekolah membuat EM sering berfikir untuk berangkat ke sekolah setelah mendengar bel berbunyi.

4.2.Kasus Konseli II

EP adalah seorang siswa dengan umur yang masih 16 tahun dan beralamat di Jl. Pendidikan, sedang duduk di kursi kelas XI serta beragama Kristen. EP mengaku sering terlambat kesekolah meskipun sebenarnya taku dimarahi oleh guru dan malu kepada teman-temannya karena tidak bisa tepat waktu untuk tiba di sekolah. Meskipun ada perasaan malu saat terlambat datang kesekolah, EP mengatakan jika ia juga sering sengaja untuk terlambat berangkat dari rumah karena beranggapan jika jarak rumah dan sekolah itu cukup dekat. EP juga mengaku jika ia sering begadang saat malam karena keasikan bermain handphone dan main game online sehingga ia bisa tidur di jam 12 atau jam 1 pagi sehingga membuat EP bangun terlambat. Selain itu, EP juga memiliki teman-teman yang juga sering terlambat sehingga kadang ia merasa masih memiliki teman yang terlambat. Akan tetapi dari pengakuan EP, ia juga sering terlambat masuk kelas karena di hukum terlebih dahulu, dan ini menyebabkan EP terganggu dalam bidang pembelajarannya karena ada beberapa nilai mata pelajarannya yang kurang memuaskan.

4.3.Kasus Konseli III

RS (Inisial), adalah seorang pelajar yang sedang menimba ilmu di SMA N 1 Sipoholon dan menduduki kelas XI yang beralamat di Sipoholon. Saat ini RS berusia 16 tahun dan ia beragama Kristen. RS sering datang kesekolah dan tidak menggunakan atribut yang lengkap, terkadang atribut, terkadang topi atau dasi sering juga lupa seragam saat ke sekolah, selain itu RS mengaku cukup sulit mengendalikan diri dari kecanduannya bermain handphone, ia sering memainkan handphone nya meskipun sudah ada larangan. Meskipun malu jika ditegur sudah oleh guru RS kadang tidak terlalu memikirkannya karena memang sudah kecanduan bahkan meskipun RS menyadari bahwa handphone tidak boleh asal dibawa karena melanggar peraturan sekolah. Selain itu RS juga mengaku jika ia kesulitan untuk berkonsentrasi dalam

pembelajarannya sehari-hari karena pemakaian handphone tersebut sehingga ia juga sering dimarahi oleh orang tuanya.

4.4.Kasus Konseli IV

HM (Inisial) merupakan siswa kelas X yang beralamat di Garaga dengan usia 15 tahun dan beragama Kristen. HM mengaku sudah menjadi perokok meskipun usianya masih sangat muda dan duduk di kelas X, HM sering bolos dari sekolah ikut dengan teman-temannya yang tidak satu sekolah dengannya bahkan HM punya banyak teman yang bukan anak sekolah. Pada saat melakukan konseling pertama HM juga dalam keadaan lesu. HM mengatakan jika ia tidak terlalu dekat dengan teman-temannya di sekolah sehingga ia sering merokok dengan teman-temannya yang di luar sekolah. Selain itu dia juga sering nongkrong dengan teman-temannya tetapi bukan teman sekelas atau sekolahnya melainkan temannya di luar sekolah. Orang tua yang sibuk membuat ia sering merasa kosong atau hampa serta mengaku jika ia capek selalu sendiri dan bingung hendak kemana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Hasil Penelitian

1.2. Kondisi Emosional dan Psikologis Siswa

Dari hasil wawancara yang sudah dilakukan kepada siswa, terlihat jika mereka sedang menghadapi berbagai tekanan emosional dan kondisi psikologis. Setiap pernyataan siswa yang menggambarkan aspek berbeda dari keadaan batin mereka, mulai dari kelelahan, rasa malu, kecemasan sosial, hingga pergumulan identitas diri. Beberapa siswa mengaku mengalami kejenuhan mental yang memengaruhi hubungan sosial mereka. Situasi ini menunjukkan jika siswa tidak hanya menghadapi tuntutan dalam bidang akademik, tetapi juga tekanan internal yang berkaitan dengan perubahan emosi dan perkembangan psikologis pada masa remaja. Perasaan malas berinteraksi, rasa takut dihakimi, hingga sulit berkonsentrasi di kelas menjadi tanda bahwa mereka membutuhkan ruang yang aman untuk mengekspresikan diri serta dukungan emosional dari lingkungan sekitarnya. Kondisi ini juga dapat mempengaruhi motivasi belajar, tingkat kepercayaan diri, serta kemampuan mereka dalam mengelola stress yang dimiliki. Hal ini terlihat dari pernyataan

“Saya merasa akhir-akhir ini sedikit tidak punya tenaga untuk bertemu dengan teman-teman saya. Saya malu karena sering terlambat dan ditegor oleh guru.”²⁴

Adanya Perasaan malu dan juga tertekan muncul dalam kalimat. Meskipun untuk membuat siswa menjadi pribadi yang lebih baik namun teguran dari gur

Dalam jangka panjang, perasaan ini dapat menghambat perkembangan interaksi sosial dan emosional bagi siswa, sehingga sangat dibutuhkan pola komunikasi yang lebih membangun, serta dukungan yang dapat membantu siswa dalam memulihkan rasa percaya diri dan kenyamanan mereka di lingkungan sekolah.

Saya kurang fokus dan sering mengantuk di dalam kelas saat pelajaran berlangsung, Bu.”²⁵

Lebih lanjut lagi ada juga sebagian siswa memberikan jawaban yang terdengar datar dan pasrah, yang mana jawaban tersebut mencerminkan kondisi emosional yang cukup tumpul akibat dari siswa yang kemungkinan sudah terbiasa dengan tekanan yang sedang dihadapi. Respon yang terbilang datar dari siswa dapat menunjukkan jika ia merasa bahwa usahanya untuk memperbaiki keadaan tidak lagi memiliki dampak dalam hidupnya. Sikap yang ditunjukkan siswa ini muncul karena individu yang terlalu lama berada dalam situasi yang dianggap melelahkan secara psikologis, sehingga mereka memilih untuk menerima keadaan tanpa perlawanan sebagai bentuk mekanisme bertahan.

“Biasa aja Bu, sama seperti hari-hari sebelumnya”²⁶

“Ya begitulah Bu”²⁷

Siswa juga menunjukkan adanya kecemasan sosial yang dimiliki dengan memiliki ketakutan akan dijauhi oleh teman-temannya di lingkungan sekolah. Kekhawatiran yang dimiliki terkait penerimaan terhadap dirinya oleh lingkungan sekitar menunjukkan betapa pentingnya hubungan sosial yang baik bagi siswa tetapi pada saat yang sama mereka berfikir akan kehilangan dukungan tersebut. Ketakutan jika mendapat penolakan atau dijauhi ini dapat

²⁴ Wawancara yang dilakukan dengan EM pada Kamis, 10 April 2025 di SMA negeri 1 Sipoholon.

²⁵ Wawancara yang dilakukan dengan EP pada Jumat, 11 April 2025 di SMA negeri 1 Sipoholon.

²⁶ Wawancara yang dilakukan dengan RS pada Jumat, 14 April 2025 di SMA negeri 1 Sipoholon.

²⁷ Wawancara yang dilakukan dengan HM pada Jumat, 15 April 2025 di SMA negeri 1 Sipoholon.

membuat siswa semakin berhati-hati dalam bersikap, bahkan memilih untuk membatasi interaksi sosialnya dengan orang lain guna terhindar dari kesalahan-kesalahan yang kiranya dapat memperburuk pandangan orang lain terhadap dirinya. Kondisi tersebut tidak hanya dapat menimbulkan tekanan emosional, melainkan juga menghambat perkembangan sosial siswa karena mereka tidak lagi merasa bebas dalam mengekspresikan diri. Seperti pada pernyataan berikut:

“Tentunya saya malu Bu dan takut dijauhi oleh teman-teman satu kelas saya.”²⁸

Rasa bersalah terhadap keluarga tampak setiap kalimat yang diberikan siswa yang menggambarkan adanya tekanan dari dalam diri dalam menerapkan keinginan keluarga. Sikap siswa yang menyadari kewajiban yang harus dipenuhi tetapi dalam waktu yang bersamaan ia juga merasa gagal. Pertentangan antara harapan dan kenyataan tersebut dapat memperburuk kondisi emosional bagi siswa, apalagi jika siswa tidak memiliki ruang dalam mengekspresikan bebannya tersebut.

“Saya sering merasa bersalah terhadap orang tua karena terlalu mengabaikan tanggung jawab.”²⁹

“Bingung saya Bu, kadang saya merasa bersalah tapi saya tetap lakukan itu berulang-ulang.”³⁰

1.3. Aktivitas, Kebiasaan dan Penyebab Masalah

Berdasarkan pernyataan para siswa, berbagai aktivitas harian dan kebiasaan yang mereka lakukan dapat memberikan pengaruh besar terkait kondisi belajar maupun kesejahteraan mereka di sekolah. Siswa memiliki tanggung jawab yang cukup berat saat berada di rumah, seperti membantu orang tua di ladang setelah pulang sekolah meskipun ada juga yang bermain dengan teman hingga malam hari. Kebiasaan-kebiasaan tersebut meskipun mencerminkan kehidupan sosial dan kontribusi dalam keluarga, sering kali membuat mereka kesulitan mengatur waktu dengan baik. Terlebih lagi, sebagian siswa terjebak dalam kebiasaan begadang karena bermain ponsel atau game online. Keinginan kuat untuk menang dalam permainan membuat mereka mengabaikan waktu istirahat, sehingga pola tidur menjadi tidak teratur.

²⁸ Wawancara yang dilakukan dengan EM pada Kamis, 10 April 2025 di SMA negeri 1 Sipoholon.

²⁹ Wawancara yang dilakukan dengan EP pada Jumat, 11 April 2025 di SMA negeri 1 Sipoholon.

³⁰ Wawancara yang dilakukan dengan RS pada Jumat, 14 April 2025 di SMA negeri 1 Sipoholon

“Ohh ada banyak bu, saya kesekolah habis itu saya pulang membantu orang tua saya ke ladang, malamnya saya belajar sebentar dan lanjut main game online tapi sering kalah bu. Makanya sering kesal sendiri dan lanjut main game sampai pagi karena ingin menang. Karena saya yang sering begadang sehingga membuat saya terlambat bangun di pagi hari. Dan itu membuat saya terburu-buru untuk berangkat ke sekolah dengan penampilan yang tidak rapi.”³¹

Siswa yang memberikan pernyataan jika kesulitan dalam menggambarkan adanya masalah dalam kemampuan mengontrol diri dan mengatur waktu merupakan kebiasaan yang dilakukan secara berulang tanpa batasan membuat siswa sering lupa waktu dan sulit menghentikan aktivitasnya yang memberikan kesenangan sesaat. Ketidakmampuan dalam mengelola waktu dan diri dapat berdampak pada jadwal harian, seperti waktu belajar, waktu istirahat, hingga kedisiplinan untuk berangkat ke sekolah. Jika terjadi terus-menerus, kebiasaan tersebut dapat memicu berbagai masalah lain seperti kelelahan, keterlambatan, dan menurunnya prestasi akademik. Di sisi lain, kurangnya dukungan dari lingkungan sosial juga menjadi penyebab penting dari munculnya berbagai masalah merasa tidak memiliki teman dekat di sekolah membuatnya memilih untuk bolos atau menghindar dari lingkungan sekolah. Hal ini membuat mereka lebih mudah terpengaruh oleh teman tongkrongan di luar sekolah, yang dapat mengarah pada kebiasaan-kebiasaan yang tidak sehat, seperti keluyuran hingga larut malam dan juga menjadi seorang perokok.

“Kebiasaan saya yang lupa waktu bu karena saya tidak bisa mengontrol diri saya dari kebiasaan-kebiasaan yang saya lakukan.”³²

“Teman-teman tongkrongan saya yang di luar sekolah bu.”³³

Dari keseluruhan pernyataan tersebut terlihat bahwa kesulitan yang dialami siswa tidak hanya disebabkan oleh aktivitas fisik yang padat, tetapi juga dipengaruhi oleh pola kebiasaan yang kurang terkontrol, kurangnya kemampuan dalam manajemen waktu, serta minimnya dukungan sosial baik di rumah maupun di sekolah. Faktor-faktor inilah yang kemudian menjadi

³¹ Wawancara yang dilakukan dengan RS pada Jumat, 14 April 2025 di SMA negeri 1 Sipoholon.

³² Wawancara yang dilakukan dengan EP pada Jumat, 11 April 2025 di SMA negeri 1 Sipoholon

³³ Wawancara yang dilakukan dengan HM pada Jumat, 15 April 2025 di SMA negeri 1 Sipoholon.

pemicu munculnya masalah belajar, perilaku tidak disiplin, hingga penurunan motivasi dan performa akademik bagi para siswa.

1.4.Lingkungan Sosial dan Keluarga

Dari berbagai pernyataan siswa, terlihat bahwa lingkungan sosial dan keluarga memang memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap perilaku dan kedisiplinan mereka. Di lingkungan pergaulan, beberapa siswa merasa bahwa kebiasaan dari teman-temannya dapat membuat mereka merasa tidak berbeda atau bahkan ikut terbawa arus. Beberapa siswa mengakui bahwa pergaulan mereka berdampak cukup jauh, karena mereka cenderung mengikuti aktivitas teman-teman, meskipun mereka mengetahui jika sebenarnya hal tersebut tidak selalu positif bagi perkembangan diri maupun tanggung jawab sekolah, dari pernyataan yang berikan oleh para siswa juga menunjukkan adanya tekanan sosial yang membuat siswa sulit menetapkan batasan diri, sehingga kebiasaan negatif seperti begadang, bermain game berlebihan, atau terlambat datang ke sekolah menjadi semakin sulit dihindari.

“Cukup berdampak bu, karena saya pikir saya tidak sendirian terlambat ke sekolah.

Ada juga teman-teman saya yang juga sering terlambat.”³⁴

“Cukup jauh bu, karena saya mabar sama teman-teman saya bu.”³⁵

“Sangat jauh bu, karena saya jadi terikut-ikut dengan kebiasaan mereka.”³⁶

Di sisi keluarga, hubungan yang terjalin umumnya cukup baik, tetapi tetap muncul dinamika yang memengaruhi perilaku siswa, sering dimarahi orang tua atau kakak karena begadang atau menurunnya nilai sekolah, sementara yang lain sering mendapat teguran karena berangkat terlalu mepet dengan bel sekolah. Teguran-teguran tersebut menunjukkan bahwa keluarga sebenarnya peduli, tetapi kesibukan orang tua dan rutinitas rumah tangga membuat pengawasan dan pendampingan tidak selalu optimal. Ada pula siswa yang menyadari bahwa kesibukan orang tua membuat mereka harus banyak mengatur diri sendiri, meskipun tidak selalu berhasil.

Cukup baik bu, tapi saya juga sering dimarahi karena saya menunggu bel berbunyi dulu baru berangkat ke sekolah.³⁷

³⁴ Wawancara yang dilakukan dengan EM pada Kamis, 10 April 2025 di SMA negeri 1 Sipoholon.

³⁵ Wawancara yang dilakukan dengan RS pada Jumat, 14 April 2025 di SMA negeri 1 Sipoholon.

³⁶ Wawancara yang dilakukan dengan HM pada Jumat, 15 April 2025 di SMA negeri 1 Sipoholon.

³⁷ Wawancara yang dilakukan dengan EM pada Kamis, 10 April 2025 di SMA negeri 1 Sipoholon.

Secara keseluruhan, lingkungan sosial yang kurang memberi pengaruh positif serta dinamika keluarga yang tidak stabil dalam memberikan kontrol atau pendampingan, menjadi faktor yang memengaruhi kebiasaan siswa dalam menjalani aktivitasnya. Kombinasi faktor eksternal ini memperkuat tantangan internal yang mereka hadapi, sehingga diperlukan upaya untuk membangun lingkungan yang lebih mendukung, baik dari keluarga maupun teman sebaya, agar siswa dapat mengembangkan kedisiplinan, tanggung jawab, serta kebiasaan yang lebih sehat.

1.5. Dampak Masalah Terhadap Proses Belajar

Dari keterangan yang diberikan oleh siswa, terlihat bahwa berbagai masalah yang mereka hadapi memberikan pengaruh nyata terhadap kualitas dan kelancaran proses belajar mereka di sekolah dan salah satu dampak yang paling terlihat adalah keterlambatan masuk kelas. Siswa yang sering terlambat kerap mendapat hukuman seperti mengutip sampah di pekarangan sekolah, sehingga mereka kehilangan waktu belajar berharga karena pelajaran sudah berjalan saat mereka masuk kelas. Kondisi ini menyebabkan siswa kesulitan mengikuti materi dengan baik dan tertinggal dari teman-temannya. Selain itu, beberapa siswa menyatakan bahwa masalah yang mereka alami sangat mengganggu proses belajar, hingga membuat mereka merasa rugi dalam banyak hal. Rasa lelah, dan kurangnya fokus membuat mereka tidak bisa menyerap pelajaran dengan optimal dan ada juga siswa yang beranggapan bahwa ia hanya mengalami sedikit penurunan konsentrasi karena kebiasaan bermain game, tetapi tetap menunjukkan adanya gangguan terhadap kemampuan focus belajar di kelas, terutama ketika jadwal tidur tidak teratur akibat begadang.

“Sebenarnya Cuma kurang konsentrasi aja bu karena biasanya sebelum bermain game saya berlajar terlebih dahulu.”³⁸

Dampak yang lebih serius terlihat pada siswa yang sering bolos sekolah. Ketidakhadiran yang berulang menyebabkan mereka tertinggal jauh dalam hampir seluruh mata pelajaran. Tidak hanya kehilangan materi, tetapi juga ketinggalan tugas, kurang memahami penjelasan guru, serta kehilangan kesempatan berinteraksi akademik di kelas. Hal ini kemudian menimbulkan perasaan putus asa, rendah diri, dan semakin sulit mengejar ketertinggalan.

³⁸ Wawancara yang dilakukan dengan RS pada Jumat, 14 April 2025 di SMA negeri 1 Sipoholon.

Secara garis besar, permasalahan seperti terlambat, kurang konsentrasi, kebiasaan begadang, hingga bolos sekolah secara langsung menghambat perkembangan akademik siswa. Jika tidak segera ditangani, dampak tersebut dapat memengaruhi prestasi, motivasi belajar, dan kepercayaan diri mereka di masa depan.

“Saya merasa jauh ketinggalan dalam semua mata pelajaran disekolah karena sering bolos bu.”³⁹

1.6. Usaha dan Motivasi Perbaikan Diri

Siswa mengungkapkan bahwa sebagian besar siswa menyadari pentingnya melakukan perubahan dan perbaikan diri, meskipun belum semuanya berhasil melaksanakannya. Beberapa siswa pernah mencoba untuk memperbaiki kebiasaan mereka, seperti disiplin waktu atau mengurangi keterlambatan, tetapi merasa kesulitan karena kebiasaan lama yang sudah mendarah daging. Ada pula siswa yang belum mencoba secara nyata, meskipun memiliki niat dan motivasi untuk berubah, namun masih terbebani oleh dorongan internal yang sudah terbiasa dengan kegiatan tertentu. Keinginan siswa untuk memperbaiki diri dan berusaha mengelola waktu dengan lebih baik sehingga tetap bisa menjalankan kewajiban harian tanpa mengganggu sekolah, serta ingin menjaga hubungan baik dengan teman-teman agar tidak merasa malu atau dijauhi.

“Saya pernah mencoba bu, tapi saya pikir saya tidak terbiasa dan malah makin sering terlambat.”⁴⁰

“Belum bu, saya baru ingin mencobanya.”⁴¹

Secara keseluruhan, meskipun usaha perbaikan diri masih dalam tahap awal atau belum konsisten, kesadaran akan pentingnya perubahan dan motivasi yang muncul dari tanggung jawab pribadi, keluarga, dan lingkungan sosial menjadi dasar yang kuat bagi siswa untuk terus berupaya meningkatkan diri:

³⁹ Wawancara yang dilakukan dengan HM pada Jumat, 15 April 2025 di SMA negeri 1 Sipoholon.

⁴⁰ Wawancara yang dilakukan dengan EM pada Kamis, 10 April 2025 di SMA negeri 1 Sipoholon

⁴¹ Wawancara yang dilakukan dengan EP pada Jumat, 11 April 2025 di SMA negeri 1 Sipoholon

“Saya berharap saya bisa manajemen waktu dan tetap bertanggung jawab dengan hal-hal yang setiap hari saya kerjakan. Saya tidak ingin malu lagi supaya saya tidak dijauhi oleh teman-teman sekelas saya.”⁴²

“Saya ingin memiliki banyak teman disekolah. Saya juga ingin kedua orang tua saya meluangkan sedikit waktu untuk saya.”⁴³

1.7. Kepercayaan Diri

Kurangnya kepercayaan diri pada siswa sering muncul karena rasa malu akibat sering terlambat masuk sekolah, siswa yang terlambat merasa dipandang negatif oleh teman-temannya, sehingga menjadi canggung, takut salah, dan enggan berpartisipasi di kelas dan rasa malu yang terus muncul membuat siswa ragu terhadap kemampuannya dan lebih tidak aktif dalam menghadapi kegiatan sekolah.

Selain itu, rasa bersalah terhadap orang tua karena nilai yang menurun juga membuat kepercayaan diri siswa menurun, siswa yang merasa telah mengecewakan orang tua dan menyalahkan diri sendiri membuat kurangnya motivasi untuk mencoba hal baru atau menghadapi tantangan. Perasaan kurangnya kepercayaan diri yang dirasakan oleh siswa dapat ditingkatkan melalui bantuan yang diberikan kepada mereka atau pendekatan yang digunakan yaitu CBT yang merupakan pendekatan atau terapi yang berpusat untuk melatih cara berfikir (cognitive) dan melatih cara bertindak (behavior) dengan digunakannya pendekatan atau terapi CBT dapat membantu orang yang mengalami depresi, dikarenakan depresi banyak disebabkan oleh pola pikir yang negatif yang dapat memunculkan stres, ketakutan berlebih, kecemasan dan lain sebagainya.⁴⁴

1.8. Pengendalian Diri yang Rendah

Pengendalian diri yang rendah pada siswa dapat terlihat dari ketidakmampuan mengatur waktu, kebiasaan, dan prioritas dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu rasa malas membuat siswa cenderung menunda kewajiban, seperti bangun pagi atau mempersiapkan diri ke sekolah, sehingga disiplin waktu semakin melemah, sikap ini bukan muncul secara tiba-tiba, tetapi berkembang dari kebiasaan kecil yang dibiarkan terus-menerus tanpa kontrol diri yang kuat,

⁴² Wawancara yang dilakukan dengan EM pada Kamis, 10 April 2025 di SMA negeri 1 Sipoholon

⁴³ Wawancara yang dilakukan dengan HM pada Jumat, 15 April 2025 di SMA negeri 1 Sipoholon

⁴⁴ Putra and Ardi, “Pengaruh Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri.”

sering begadang karena bermain game juga turut memperparah rendahnya pengendalian diri. Siswa lebih memilih kesenangan sesaat dibandingkan tanggung jawab jangka panjang. Kurang tidur menyebabkan kelelahan fisik dan menurunnya konsentrasi, yang berdampak pada kesiapan mental untuk berangkat ke sekolah tepat waktu, saat siswa tidak mampu membatasi waktu bermain game nya menunjukkan lemahnya kontrol terhadap dorongan diri.

Pengendalian diri yang rendah dapat dipahami sebagai perilaku yang terbentuk dan dipertahankan oleh pola pikir yang salah serta kebiasaan yang terus diulang, sehingga dengan pendampingan melalui mengubah keyakinan irasional pada siswa dapat membantu mereka untuk melihat dari sisi lain jika apa yang mereka lakukan itu adalah salah, oleh karena itu, CBT tidak hanya memberi nasihat, tetapi secara sistematis melatih siswa untuk mengubah cara berpikir dan bertindak agar mampu mengendalikan diri dengan lebih baik.

CBT juga dapat mengatasi remaja untuk mempelajari cara-cara yang lebih baik untuk mengatasi emosi-emosi tidak nyaman, seperti kecemasan, stress, atau depresi, sehingga dengan membantu siswa menggunakan metode CBT ini dapat mengubah pengendalian diri yang rendah dengan cara melatih siswa untuk mengenali kesalahan berpikir, menggantinya dengan pikiran yang sehat, serta membangun perilaku disiplin secara konsisten.

1.9. Pentingnya Motivasi untuk Perubahan Perilaku

Motivasi memegang peranan penting dalam proses perubahan perilaku pada siswa, karena motivasi merupakan dorongan dari internal yang membuat siswa ingin bertindak, belajar dan berusaha mencapai tujuan tertentu. Tanpa motivasi, siswa cenderung kurang aktif, kurang mengambil tindakan sendiri dan sulit melakukan perubahan, meskipun mereka mengetahui perilaku yang seharusnya dilakukan. Motivasi membantu siswa tetap fokus, tekun, dan konsisten dalam menghadapi tantangan atau hambatan yang muncul selama proses pembelajaran atau pengembangan diri, dengan melakukan pendampingan CBT, dapat mengubah pola perilaku individu, hal ini bertujuan untuk membantu individu mengatasi hambatan emosional yang dapat menghalangi perubahan perilaku serta mendorong penerapan kebiasaan positif dalam kehidupan sehari-hari.⁴⁵

⁴⁵ Stania Amanda et al., “Peningkatan Perilaku Activity Of Daily Living (ADL) Pada Remaja Panti Asuhan Al-Munasaroh Melalui Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT)” 3 (2025).

2. Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara mendalam terhadap ke empat konseli yakni EM, EP, RS, dan HM, diperoleh informasi yaitu bahwa permasalahan yang mereka hadapi adalah keterlambatan waktu untuk tiba di sekolah tepat waktu, bermain ponsel di kelas, dan juga menjadi perokok di usia yang terbilang masih remaja dan muda, dalam hal ini penulis akan menyoroti pola perilaku yang sering terlambat dari konseli EM dan EP disebabkan karena jarak rumah yang cukup dekat dengan sekolah. Dalam hal ini, penulis ingin menyoroti perilaku terlambat datang ke sekolah.

EM (Remaja perempuan, 16 tahun), Ia mengaku dan menyadari bahwa dirinya sering terlambat datang ke sekolah dikarenakan jarak rumah yang cukup dekat dan ia merasa tidak enak hati jika tidak membantu orang tua nya. Ia juga sering sering menunda-nunda waktunya dengan bermalas-malasan terutama saat akan berangkat sekolah.

Selain itu, ada EP (Remaja Perempuan, 16 tahun), di mana ia mengaku bahwasanya ia sering terlambat tiba di sekolah tepat waktu walaupun sebenarnya ada perasaan takut bila dimarahin oleh guru dan memiliki perasan malu kepada teman-temannya yang lain, walaupun begitu, ia juga mengaku sering sengaja untuk telat tiba di sekolah dikarenakan jarak rumah ke sekolah cukup dekat, akibatnya ia selalu mendapatkan hukuman dari guru sebelum masuk pembelajaran, dan itu membuatnya sering ketinggalan pelajaran dan sulit mengikuti pembelajaran.

Keterlambatan sering dianggap tidak pantas dalam berbagai situasi, tetapi tidak demikian halnya dalam situasi lain. Dalam dunia pendidikan, keterlambatan sering mengacu kepada situasi di mana seorang siswa sampai ke sekolah melebihi dari waktu yang telah ditentukan.⁴⁶ Sesekali datang terlambat ke sekolah mungkin tidak akan menyebabkan gangguan besar, keterlambatan yang terlalu sering bahkan yang telah melekat menjadi kebiasaan akan berdampak pada pengalaman pendidikan anak secara keseluruhan.⁴⁷

Selain itu, ditemukan pula bahwasanya ada siswa yang sengaja tidak memakai atribut sekolah dengan lengkap, bermain ponsel ketika di kelas sehingga membuatnya sering dimarahi

⁴⁶ Ari Dwi Rahmawati, "Keefektifan Konseling Individu Menggunakan Pendekatan Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Perilaku Terlambat Siswa," Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application and Development 3, no. 1 (2023).

⁴⁷ Ibid.

orangtua di rumah, guru di sekolah, bahkan mengakibatkannya kesulitan untuk berkonsentrasi pada saat belajar.

RS (Remaja laki-laki, 16 tahun) yang mengaku bahwasanya dia sering tidak memakai atribut sekolah dengan lengkap setiap hendak baris, ia sulit mengendalikan diri dari kecanduannya bermain ponsel di sekolah yang membuatnya hilang fokus dan konsentrasi pada saat belajar di ruangan kelas, selain itu ia juga mengaku sering dimarahi guru dan orangtuanya di rumah namun dia tetap mengabaikan larangan itu. Menggunakan internet secara berlebihan membuatnya melupakan dan mengabaikan aktivitas lain dan mungkin yang utama dalam hidupnya.

Dan HM (remaja laki-laki, 15 tahun) yang mengaku bahwa dirinya juga telah menjadi perokok aktif meskipun usianya terbilang masih sangat muda, Ia juga sering bolos dengan teman-temannya yang tidak satu sekolah dengannya. Ia mengaku bahwasanya yang menyebabkan dia tumbuh menjadi seperti ini yaitu dia selalu merasa kosong atau hampa dan bahkan dia bingung saat ia lelah selalu sendiri dan bingung hendak pergi ke mana.

2.2. Interpretasi Teologi

Dalam refleksi teologis pastoral ini, mengenai remaja yang kecanduan bermain ponsel, sering terlambat datang ke sekolah dan juga selalu merasa kesepian, direfleksikan melalui ayat Alkitab Roma 12:2. Kontekstualisasi Roma 12:2 dalam kehidupan remaja yang kecanduan bermain ponsel, sering terlambat datang ke sekolah, dan selalu merasa kesepian, dalam penelitian Eny Suprihatin menyumbangkan 4 hal praktis yang dapat diterapkan yaitu: Pertama: menjadi estimasi moral, sebagai estimasi mental, membangkitkan perubahan motivasi, dan estimasi etika. Ayat ini menceritakan tentang paulus yang menulis surat kepada jemaat Kristen di Roma. Pada waktu itu kehidupan orang kristen di roma memiliki kebebasan tatanan kehidupan baik dalam hal beragama maupun berbudaya. Kebebasan tatanan kehidupan mereka dalam berbagai hal karena Roma menjadi *kosmopolitan* (mempunyai wawasan pengetahuan yang luas) sehingga kehidupan mereka seperti dalam hal berpakaian, makanan yang serba kemewahan dan karena itu tidak taat dengan perintah Tuhan (kelaliman), maka dari itu paulus menuliskan nasehatnya dalam Roma 12:2 dengan 3 hal yang menurut kehendak Allah yaitu: apa yang baik, yang berkenan kepada Allah dan yang sempurna. Nasehat tersebut disampaikan oleh paulus dalam suratnya dimaksudkan agar jemaat Kristen di Roma memiliki hidup yang

sesuai dengan kehendak Allah yang tentunya baik dan berkenan dihadapan Allah dan sempurna tanpa cacat. Melalui ayat tersebut, orang Kristen tidak boleh serupa dengan dunia ini melainkan berubah oleh pembaharuan budi. Pembaharuan budi ini menjadikan manusia secara utuh untuk mampu dalam memahami sesuatu hal, maka dari itu perubahan perilaku atau tindakan merupakan hasil dari pembaharuan budi.⁴⁸

2.3. Refleksi Teologi

Permasalahan pengendalian diri yang dialami oleh siswa memperlihatkan realitas perkembangan remaja yang memiliki masalah dengan tekanan emosional, psikologis, spiritual, sosial, sehingga mereka kebingungan dengan identitas diri yang menunjukkan bahwa mereka sedang berada dalam proses pencarian jati diri yang tidak mudah. Dalam perspektif Teologi kristen konsisi ini menunjukkan keterbatasan manusia sebagai ciptaan Allah yang masih berada dalam proses pertumbuhan menuju kedewasaan sejalan dengan firman Tuhan dalam: Roma 7:15 *“Sebab apa yang aku perbuat, aku tidak tahu. Karena bukan apa yang aku kehendaki yang aku perbuat, tetapi apa yang aku benci, itulah yang aku perbuat.”* Meskipun diciptakan segambar dan serupa dengan Allah manusia tetap mengalami kelemahan yang membuatnya sulit mengendalikan pikiran, perasaan dan perilaku secara konsisten.

Teguran yang diterima bertujuan untuk mendisiplinkan terkadang justru menimbulkan kesalah pahaman dan emosi yang negatif yang berulang, dan berdampak pada kepercayaan diri siswa. Hal ini sejalan dengan matius 11:28 *“Marilah kepada-Ku, semua yang letih lesu dan berbeban berat, Aku akan memberi kelegaan kepadamu.”* Hal ini menunjukkan bahwa pergumulan emosional siswa bukan lah sesuatu yang diabaikan oleh Allah tapi menjadi ruang pemulihan dan penghiburan dari Allah. Siswa yang menunjukkan sikap emosional adalah siswa yang kelelahan dalam psikologis yang sudah berlangsung lama, saat siswa merasa usaha mereka untuk berubah tidak membuahkan hasil, mereka biasanya menerima keadaan sebagai bentuk untuk bertahan. Secara teologis kondisi ini menunjukkan bahwa setiap manusia membutuhkan penguatan diri dari luar diri, karena dalam keterbatasannya manusia tidak mampu membangkitkan harapannya secara mandiri, sejalan dengan Mzm 34:19 *“Tuhan itu*

⁴⁸ Frisca Sri Wulan Hulu, *“Pendampingan Pastoral Dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Kepada Kelompok Remaja Yang Kecanduan Internet,”* Immanuel: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen 4, no. 1 (2023).

dekat kepada orang-orang yang patah hati, dan Ia menyelamatkan orang-orang yang remuk jiwanya.” Sehingga kehadiran pendampingan pastoral menjadi sarana yang nyata kehadiran Allah bagi siswa.

Perubahan perilaku siswa belum sepenuhnya konsisten, tapi adanya niat serta harapan untuk memperbaiki diri menunjukkan bahwa proses pembaharuan sedang berlangsung, dalam perspektif kristen kehendak untuk berubah merupakan karya Allah yang bekerja dalam diri manusia baik dalam kemauan maupun tindakan sejalan dengan flp. 2:13 *“Karena Allahlah yang mengerjakan di dalam kamu baik kemauan maupun pekerjaan menurut kerelaan-Nya.”* Pendampingan pastoral dengan pendekatan CBT menjadi sarana yang menolong siswa mengenali diri mereka, mengubah pola pikir, bertumbuh menjadi kehidupan yang bertanggung jawab dihadapan Allah dan sesama

2.4. Aksi Pastoral

Pada aksi pertama, fungsi pendampingan pastoral menopang dengan menggunakan teknik self management tahap pertama: memonitor diri atau obserasi terhadap tingkah lakunya sendiri terhadap penggunaan ponsel, terlambat ke sekolah, merokok juga merasa kesepian melalui topik pembahasan kekuatan pribadi: menjadi pribadi yang kuat dan menggunakan kekuatan untuk mengelola situasi. Pada tahap tersebut masing-masing konseli memonitor diri atau observasi diri dengan mengungkapkan serta menceritakan kepada konselor berdasarkan pengalaman dan dampak yang mereka rasakan selama bermain ponsel, terlambat ke sekolah, dan yang merokok juga merasa kesepian. Masing-masing konseli melakukan observasi diri mengungkapkan bahwa dirinya lebih banyak mengalami dampak negative dari pemakaian ponsel yang berlebihan, terlambat datang ke sekolah, dan kesepian.

Kedua, fungsi pendampingan pastoral memperbaiki hubungan dengan teknik *self management* tahap kedua: evaluasi bagi konseli untuk membandingkan tingkah lakunya dengan target yang diharapkan oleh konseli. Pada tahap ini, pendamping mengarahkan konseli untuk melakukan tahap evaluasi dengan mengurangi penggunaan internet selama beberapa jam sebagai tahap percobaan penurunan pemakaian internet dalam upaya evaluasi diri, mengatur jadwal dan membicarakan jadwal dengan orangtua sebagai tahap percobaan agar tidak terlambat bangun, juga mencoba bergaul dengan teman-temannya di kelas sebagai tahap percobaan berinteraksi dengan teman-temannya yang lain. Pendamping mengarahkan konseli untuk mengurangi bermain ponsel ketika di rumah, mengatur jadwal, dan bergaul. Beberapa

konseli mengatakan bahwa dalam durasi satu jam tidak bermain ponsel membuatnya gelisah dan merasa ada yang kurang. Kemudian pada pertemuan kedua pendamping mengajak konseli menceritakan pengalamannya tersebut sebagai evaluasi dan membandingkan tingkah laku yang menjadi target harapan konseli untuk menurunkan atau mengurangi penggunaan internet, terlambat datang ke sekolah, dan merasa kesepian. Masing-masing remaja mengungkapkan evaluasi mereka dan mengatakan bahwa mereka mau ketahap berikutnya untuk mengurangi bahkan mengubah perilaku mereka ketika bermain ponsel di kelas, merokok, dan terlambat datang ke sekolah. Pada pertemuan tersebut, pendamping memberikan edukasi dengan topik pembahasan tersebut yaitu emosi dan respon: mengidentifikasi dan merespon emosi serta mengenali keadaan, kebutuhan, perpektif emosional orang lain.

Ketiga, fungsi pendampingan pastoral membimbing dengan teknik *self management* tahap ketiga: penghapusan atau hukuman untuk mengatur dirinya atau pengelolaan dirinya (*self-management*) terhadap penggunaan ponsel, mulai membicarakan dan mengatur jadwal pekerjaan di rumah, dan juga mulai berinteraksi dengan teman sekelasnya dengan menggunakan kekuatan-kekuatan pribadi yang mereka miliki serta melakukan aktivitas utama yang dapat mengurangi penggunaan internet, mulai membicarakan dan mengatur jadwal pekerjaan di rumah, dan juga mulai berinteraksi dengan teman sekelasnya selama 1 minggu.

Keempat, fungsi pendampingan pastoral menyembuhkan dengan topik pembahasan penetapan tujuan dan spiritualitas serta keteguhan hati. Pendamping mengajak remaja atau konseli untuk merenungkan apa tujuan hidupnya, pergumulannya yang belum tahu pasti tentang tujuan hidupnya dan menetapkan komitmen yang teguh untuk memperbaikinya dan mengubahnya menjadi lebih baik. Pendamping memberikan teknik *journaling* dan kemudian memberikan waktu untuk konseli merenungkan tujuan hidupnya dan mendoakannya. Kemudian bernyanyi bersama dan pendamping mengakhirinya dengan berdoa. Sebagai respon remaja, mereka melakukan perenungan diri dengan menetapkan tujuan dan spiritualitas serta keteguhan hati, beberapa remaja diantaranya meresponnya dengan sedih dan meneteskan air mata. Setelah perenungan selesai, remaja meresponi bahwa mereka mengatakan bahwa dengan penuh komitmen untuk mengurangi dan menurunkan penggunaan internet, tidak lagi datang terlambat ke sekolah dan lebih banyak berinteraksi dengan teman sekelas juga teman sekolah. 1 minggu setelah berakhirnya pendampingan, 4 remaja tersebut merespon bahwa setelah berakhirnya pendampingan mereka dapat menurunkan penggunaan internet, tidak lagi datang

terlambat ke sekolah dan lebih banyak berinteraksi dengan teman sekelas juga teman sekolah dan dapat mengelola diri mereka dalam membagi waktu pemakaian internet, mengatur waktu, dan juga bergabung dengan temannya yang lain sehingga lebih mengutamakan aktivitas belajar mereka serta untuk melakukan aktivitas yang positif lainnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pendampingan yang dilakukan terhadap siswa dengan masalah pengendalian diri di SMA Negeri 1 Sipoholon, dapat disimpulkan bahwa pendampingan pastoral dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang sudah dilaksanakan melalui proses pendampingan yang reflektif, pendampingan dilakukan dengan membantu siswa untuk mengenali hubungan antara pikiran, perasaan, perilaku yang selama ini mendorong mereka pada tindakan yang terkendali.

Hasil pendampingan menunjukkan adanya perubahan yang positif pada siswa, siswa mulai mampu menyadari faktor penyebab perilaku yang menyimpang yang telah dilakukan, seperti kebiasaan yang sering menunda, kecanduan *game online*, kecanduan main ponsel, pengaruh lingkungan teman sebaya, serta kurangnya pengelolaan emosi. Melalui refleksi dan teknik CBT seperti journaling, latihan pengendalian perilaku, siswa menunjukkan perkembangan positif yang ditandai dengan meningkatnya kesadaran diri, tanggung jawab terhadap apa yang dilakukan, serta kemampuan dalam mengendalikan dorongan untuk menunda kepuasan sesaat. Selain perubahan perilaku, pendampingan pastoral juga menghasilkan pemulihan secara emosional dan spiritual, siswa merasa lebih diterima, tidak dihakimi, siswa merasa didengarkan sehingga muncul keberanian untuk lebih membuka diri, membangun komitmen, untuk hidup lebih bertanggung jawab, maka pendampingan pastoral dengan pendekatan CBT terbukti efektif dalam membantu siswa mengembangkan pengendalian diri secara holistik, baik secara psikologis, sosial, maupun spiritual.

SARAN

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi untuk mengembangkan pendampingan pastoral dengan pendekatan pada permasalahan remaja lainnya. Disarankan juga kepada peneliti selanjutnya untuk mengkaji lebih dalam mengenai penerapan *Cognitive Behavior Therapy*

(CBT) dalam pendampingan pastoral, baik melalui variasi teknik konseling maupun melalui pendekatan yang lebih sistematis dan berkelanjutan. Dengan demikian, diharapkan peneliti selanjutnya dapat memberikan kontribusi yang lebih luas dalam pengembangan pelayanan pastoral maupun bimbingan konseling di lingkungan Pendidikan

2. Bagi Orang Tua

Bagi orangtua atau keluarga siswa diharapkan dapat lebih memberikan waktu dalam membimbing dan mengawasi anak, membangun komunikasi yang lebih terbuka dan penuh kasih di dalam hubungan keluarga.

3. Bagi Sekolah, Guru dan Pendamping

Bagi sekolah diharapkan dapat mengembangkan program pendampingan yang menyediakan pelayanan konseling yang berkelanjutan dan lebih berstruktur untuk siswa yang mengalami masalah pengendalian diri, guru diharapkan mengutamakan program pendampingan yang terbuka dan pastoral sehingga perilaku disiplin yang sudah diterapkan tetap sejalan dengan pendampingan dan pemahaman terhadap kondisi siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, Faiz, and Siti Fitriana. "Penerapan Konseling Cognitive Behaviour Dengan Teknik Self Management Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa" 2, no. 1 (2021): 11–24.
- Amanda, Stania, Irfhamni Rahman, Ilmu Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu, and Universitas Muhammadiyah. "Peningkatan Perilaku *Activity Of Daily Living* (ADL) Pada Remaja Panti Asuhan Al-Munasaroh Melalui Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)" 3 (2025).
- Amin, Abdul. "Penyesuaian Diri Pada Remaja" 5, no. 2 (2018): 79–85.
- Asiva Noor Rachmayani. "Konseling Spiritual Dalam Meningkatkan Self Concept Remaja Broken Home" 3, no. 2 (2015): 6.
- Azmi, Nurul. "Potensi Emosi Remaja Dan Perkembangannya" 2, no. 1 (2015): 36–46.
- Bariyyah, Khairul, Rita Putri Hastini, Eva Kartika, and Wulan Sari. "Konseling Realita Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa" 7, no. 1 (2018): 1–8.
- Barus, Elisa Martina. "Kenakalan Remaja Di SMA Negeri 2 Tarutung" (2025).
- Control, Self, O N The, *Addictive Behavior, O F Online, and Game Users*. "Kontrol Diri" 2, no. 2 (2021): 123–134.
- Darastri Latifah Nandang Mulyana. "Masyarakat, Peran Pendamping Bagi Orang Dengan HIV/AIDS (Odha)." *prosiding dan pengabdian kepada masyarakat* 2 nomor 3 (2017): 306–311.

- E. P. Gintings. *Metode Studi Kasus Pastoral*. Bina Media Informasi, n.d.
- Engel, Jacob Daan. "Pendampingan Pastoral Keindonesiaan" 2019, no. Sinta 2 (2020): 47–60.
- Fajrin, Dkk & Dinella Irawati. "Konsepsi Pengendalian Diri Dalam Perspektif Psikologi Sufi Dan Filsafat Stoisisme: Studi Komparatif Dalam Buku Karya Robert Frager Dan Henry Manampiring." *Jurnal Riset Agama* 2, no. 1 (2022).
- Fish, Base. "Hubungan Kecerdasan Spiritual Terhadap Kontrol Diri Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau" 2507, no. February (2020): 1–9.
- Fisher, John W., Ben T. Yen, Dayi. Wang, and J. Mann. "Lehigh Preserve Institutional Repository." *Lehigh University*, no. 499–3 (87) (1987): 285.
- Fitri, Susi, Meithy Intan Rukia Luawo, and Ranchia Noor. "Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Laki-Laki Di SMA Negeri Se-Dki Jakarta." *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling* 6, no. 1 (2017): 50.
- Fitriana, Siti Kris, and Wahyu Lestari. "Bimbingan Mental Spiritual Dalam Menumbuhkan Self-Confidence Bagi Penyandang Eks-Psikotik." *Al-Israq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam* 5, no. 2 (2022): 135–144.
- Hastuti, Desi Dwi, Magister Administrasi Pendidikan, Sekolah Pascasarjana, and Universitas Muhammadiyah Surakarta. "Matematika Sma" (2017): 139–146.
- Clinebell, Howard. 1984. *Basic Types of Pastoral Care and Counseling Resources For The Ministry Of Healing And Growth*. Nashville: Abingdon Press.
- Hulu, Frisca Sri Wulan. "Pendampingan Pastoral Dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Kepada Kelompok Remaja Yang Kecanduan Internet." *Immanuel: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* 4, no. 1 (2023).
- Judith S. Beck. *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. New York: Guilford Press, 2011.
- Ketua, Penulis, and Prodi Pelayanan. "Penulis Ketua Prodi Pelayanan Pastoral" (n.d.): 3–6.
- Legistini, Lyta, Elia Flurentin, and M Ramli. "Hubungan Antara Konsep Diri Dan Interaksi Sosial Dengan Penerimaan Diri Siswa Di SMA Negeri 10 Malang," no. 5 (2003).
- Lubis, Armen Ependi, Khairuddin Khairuddin, and Azizah Hanum OK. "Upaya Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Di Man 5 Madina." *Pema (Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Kepada Masyarakat)* 3, no. 2 (2023): 1–9.
- Michael R. Gottfredson and Travis Hirschi. *A General Theory Of Michael Crime*, n.d.
- Miskanik, and Susiati. "Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Meningkatkan Self Control Peserta Didik SMK Bina Putra Jakarta." *Jurnal review Pendidikan Dan Pengajaran* 6, no. 1 (2023): 114–123.
- Nafi, Afan Aqil. "Pengaruh Kecerdasan Spiritual Terhadap Kontrol Diri Siswa Di SMAN 1 Badegan Ponorogo." *Skripsi IAIN Ponorogo* (2021).
- Partiwi, Ovie. "Konsep Pengendalian Diri Untuk Mengatasi Emosi Negatif Perspektif

- Stoisisme Dan Relevansinya Dengan Masyarakat Kontemporer.” *Skripsi Universitas Islam Negeri (UIN) Salatiga* (2023).
- Putra, Tomi, and Zadrian Ardi. “Pengaruh Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri” 6, no. 1 (2025): 245–254.
- Rahmawati, Ari Dwi. “Keefektifan Konseling Individu Menggunakan Pendekatan Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Perilaku Terlambat Siswa.” *Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application and Development* 3, no. 1 (2023).
- Santoso, Agus. *Psikospiritual Konseling Islam*. Yogyakarta: Trussmedia Grafika, 2017.
- Saptono, Yohanes Joko. “Motivasi Dan Keberhasilan Belajar Siswa” I (2016): 189–212.
- Saputra, M. Khalid Fredy. *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*. Penerbit Media Sains Indonesia, 2023.
- Sri, Frisca, Wulan Hulu, Jungjungan Simorangkir, May Rauli Simamora, Program Studi, Pastoral Konseling, Institut Agama, and Kristen Negeri. “Pendampingan Pastoral Dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Kepada Kelompok Remaja Yang Kecanduan Internet” 4, no. 1 (2023): 152–164.
- Suherman, Maya Masyita. “Efektivitas Strategi Permainan Dalam Mengembangkan Self-Control Siswa.” *Jurnal Penelitian Pendidikan* 16, no. 2 (2016): 194–201.
- Ushuluddin, Fakultas, and Dakwah Iain. “Pengendalian Diri Remaja Melalui Kegiatan Pencak Silat Siswa Di Mtsn 6 Ponrogo” 2, no. 2 (2021): 160–172.
- Zafirahana, Mutia Rahmi. “Kajian Musikalisasi Puisi ‘Sang Guru’ Karya Panji Sakti (Diambil Dari Puisi Karya Nurlaelan Puji Jagad Dan Diaransemen Oleh Dorry Windhu Sanjaya).” *Perpustakaan.Upi.Edu; Repository.Upi.Edu* (2021): 1–12.