Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam
Vol. 23, No. 2 (2026), pp. 149-170
ISSN. 1412-1743 (Online); ISSN. 2581-0618(Print)
DOI: 10.14421/hisbah.2026.232-03
Homepage: http://ejournal.uin-suka.ac.id/index.php/hisbah/index

INTEGRASI PENDEKATAN CBT DAN NILAI ISLAM DALAM MEMBANTU MAHASISWA MENGELOLA KESEPIAN DAN KONFLIK BATIN

[1]Nadhrah Afifah Dzalqi, [2]NurJannah
[12]Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Indonesia

Received: 29 December 2025	*Revised: 17 July 2026*	*Accepted: 30 October 2026*

Abstract

Loneliness and inner conflict are psychological problems often experienced by students, especially at the beginning and end of their studies. This condition not only affects emotional well-being but also influences how students view themselves and their environment. This study aims to describe the process and results of individual counseling that integrates Cognitive Behavioral Therapy (CBT) with Islamic values in helping students manage loneliness and inner conflict. This study uses a qualitative approach with a case study method, which was conducted through a three-week individual counseling process. The results show that clients experience subjective loneliness and inner conflict influenced by maladaptive thinking patterns, such as negative self-assessment and fear of rejection. The application of CBT helps clients identify and restructure negative automatic thoughts, while the integration of Islamic values such as patience and effort acts as spiritual reinforcement in the process of self-change. The integration of these two approaches helped clients not only develop more adaptive mindsets but also gain inner peace and self-acceptance. These findings indicate that the integration of CBT and Islamic values can be an effective and holistic counseling approach in helping students overcome loneliness and inner conflict.

Keywords: *Integration, Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Approach, Islamic Values, Loneliness, and Inner Conflict.*

Abstrak

Loneliness and inner conflict are psychological problems often experienced by students, especially at the beginning and end of their studies. This condition not only affects emotional well-being but also influences how students view themselves and their environment. This study aims to describe the process and results of individual counseling that integrates Cognitive Behavioral Therapy (CBT) with Islamic values in helping students manage loneliness and inner conflict. This study uses a qualitative approach with a case study method, which was conducted through a three-week

2026 Nadhrah Afifah Dzalqi, Nurjannah. Published by Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. This is an open access article under the CC-BY license (http://creativecommons.org/licenses/by/4.0).

individual counseling process. The results show that clients experience subjective loneliness and inner conflict influenced by maladaptive thinking patterns, such as negative self-assessment and fear of rejection. The application of CBT helps clients identify and restructure negative automatic thoughts, while the integration of Islamic values such as patience and effort acts as spiritual reinforcement in the process of self-change. The integration of these two approaches helped clients not only develop more adaptive mindsets but also gain inner peace and self-acceptance. These findings indicate that the integration of CBT and Islamic values can be an effective and holistic counseling approach in helping students overcome loneliness and inner conflict.
Keywords: *Integration, Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Approach, Islamic Values, Loneliness, and Inner Conflict.*

Pendahuluan

Mahasiswa berada pada tahap awal dalam perkembangan dewasa, yang ditandai dengan kebutuhan untuk beradaptasi dengan lingkungan akademik, sosial, dan pribadi mereka. Khususnya mahasiswa baru yang masih beradaptasi dalam masa peralihan sekolah menengah atas ke bangku perkuliahan. Pada tahap ini, individu rentan mengalami stres psikologis jika kebutuhan mereka akan dukungan emosional dan hubungan sosial tidak terpenuhi secara optimal. Salah satu masalah yang sering dihadapi mahasiswa adalah kesepian, yang dapat menyebabkan kebingungan emosional, kecemasan, dan konflik batin dalam memahami dan menerima diri mereka sendiri.

Kesepian tidak hanya berhubungan dengan kondisi fisik seseorang yang sendirian, melainkan juga dengan penilaian pribadi individu terhadap kualitas hubungan sosialnya. Mahasiswa yang mengalami kesepian cenderung mengembangkan sikap negatif terhadap diri sendiri dan lingkungannya, seperti perasaan tidak diterima, merasa tidak berharga, dan kebingungan mengenai pentingnya hubungan interpersonal. Jika kondisi ini berlanjut dalam jangka waktu yang lama, kesepian dapat merusak kesehatan mental dan menghambat perkembangan psikososial mahasiswa (Tariyah dkk., 2025).

Penelitian yang dilakukan oleh Muttaqin & Hidayati (2022). menjelaskan bahwa kesepian pada mahasiswa memiliki banyak pola. Kesepian yang dirasakan mahasiswa

muncul pada saat tertentu, yang artinya perasaan kesepian tidak dirasakan terus menerus. Pengalaman kesepian juga memberikan dampak positif dan negatif. Dampak positif yang dirasakan yaitu mahasiswa menjadikan wadah untuk intropeksi diri dan membentuk pola pikir yang lebih dewasa, serta lebih banyak melakukan hal yang bermanfaat. Dampak negatif yang dirasakan adalah merasa sendiri, tidak berharga, kesedihan, tidak percaya diri, serta kemarahan pada orang lain. Kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa disebabkan oleh kurangnya menjalin interaksi dengan sekitar

Selain itu, penelitian Felicia (2025), menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan akhir semester lebih tinggi tingkat kesepiannya. Situasi ini dipengaruhi oleh tekanan akademik yang semakin meningkat yang dihadapi, seperti kewajiban untuk menyelesaikan tesis, kecemasan tentang kelulusan, dan ketidakpastian tentang masa depan mereka setelah lulus. Tekanan akademik yang intens dapat emosional mahasiswa, membuat mereka lebih rentan terhadap stres dan perasaan isolasi. Pada tahap ini, mahasiswi cenderung memiliki kebutuhan yang lebih besar akan dukungan emosional, baik dari lingkaran sosial mereka maupun orang-orang terdekat. Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi secara optimal, perasaan kesepian dapat semakin intens dan berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka.

Selanjutnya, penelitian Sembiring & Bajirani (2024), menjelaskan bahwa perasaan kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa, khususnya mahasiswa baru adalah kesulitan beradaptasi dengan lingkungan sosial dan kampus. Ketidaknyamanan ini disebabkan oleh fakta bahwa mereka tinggal jauh dari keluarga, minimnya interaksi sosial dengan teman sebaya, dan munculnya perasaan terasing dalam konteks akademik. Selain itu, tekanan akademik dan kegagalan dalam studi juga merupakan faktor yang memperkuat perasaan kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa baru di awal studi**.**

Berdasarkan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kesepian di kalangan mahasiswa merupakan fenomena kompleks yang disebabkan oleh berbagai faktor, seperti interaksi sosial yang terbatas, tekanan akademik, dan kesulitan beradaptasi

dengan lingkungan baru. Perasaan kesepian tidak hanya berdampak emosional tetapi juga memengaruhi cara individu memandang diri mereka sendiri dan lingkungannya, yang pada akhirnya dapat menyebabkan konflik internal, yang dapat merusak kesejahteraan psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan konseling yang tidak hanya berfokus pada pengurangan gejala, tetapi juga membantu mahasiswa memahami, menerima, dan mengelola pengalaman emosionalnya secara lebih komprehensif.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji fenomena kesepian pada mahasiswa, sebagian besar penelitian masih berfokus pada identifikasi faktor penyebab, dampak psikologis, maupun hubungan kesepian dengan variabel tertentu. Penelitian mengenai Cognitive Behavioral Therapy (CBT) juga umumnya menitikberatkan pada efektivitas pendekatan tersebut dalam mengubah pola pikir maladaptif pada berbagai permasalahan psikologis, sedangkan kajian mengenai konseling Islam lebih banyak menekankan penguatan nilai-nilai spiritual secara terpisah. Hingga saat ini, masih terbatas penelitian yang secara khusus mengintegrasikan pendekatan CBT dengan nilai-nilai Islam dalam membantu mahasiswa mengelola kesepian dan konflik batin. Oleh karena itu, masih terdapat kesenjangan penelitian mengenai bagaimana integrasi kedua pendekatan tersebut dapat diterapkan secara holistik dalam proses konseling individu bagi mahasiswa yang mengalami kesepian dan konflik batin.

Pendekatan CBT adalah salah satu pendekatan konseling yang efektif dalam membantu individu dalam mengidentifikasi dan mengubah pola pikir maladaptif yang berkontribusi pada emosi dan perilaku negatif pada individu. Pendekatan ini menekankan pada cara individu menafsirkan peristiwa memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap respons emosional mereka daripada peristiwa itu sendiri. Melalui proses restrukturisasi kognitif, pada proses konseling klien dituntun untuk mengembangkan cara berpikir yang lebih rasional dan adaptif dalam menghadapi masalah mereka (Tomi Putra dkk., 2025).

Cognitive Behavioral Therapy merupakan bentuk terapi yang cocok diberikan untuk individu yang memiliki pemikiran yang maladaptif. Fokus terapi yang ditemukan oleh Aaron Beck pada tahun 1960-an (Kudo, 2025), berfokus pada cara seseorang memandang suatu situasi lebih memengaruhi reaksi mereka daripada situasi itu sendiri. Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* menekankan bagaimana cara pandang seseorang dalam menafsirkan atau mengartikan suatu peristiwa memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap emosi dan perilakuknya daripada peristiwa itusendiri. Artinya adalah pola pikir maladaptif yang tertanam pada individu mempengaruhi emosional yang dikeluarkan akibat dari permasalahan yang dihadapi

Pendekatan CBT perlu diintegrasikan dengan nilai-nilai Islam agar proses konseling menjadi lebih holistik. Nilai-nilai Islam seperti sabar, ikhtiar, dan tawakal berperan penting dalam membantu individu dalam menerima kondisi diri, mengelola konflik batin, serta menemukan makna di balik pengalaman hidup yang dihadapi. Integrasi CBT dan nilai-nilai Islam dalam proses konseling tidak bertujuan untuk menilai atau menghakimi kondisi klien, melainkan untuk menjadi sumber kekuatan spiritual dan moral yang dapat memperkuat kedamaian batin dan penerimaan diri, dengan nilai-nilai Islam relevan untuk membantu mahasiswa mengatasi kesepian dan konflik batin. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian ini berupaya mendeskripsikan proses konseling individu yang mengintegrasikan pendekatan CBT dengan nilai-nilai Islam, seperti sabar, ikhtiar, tawakal, dan muhasabah, dalam membantu mahasiswa mengelola kesepian dan konflik batin. Sejalan dengan hal tersebut penelitian ini tidak hanya menekankan perubahan pola pikir maladaptif melalui teknik-teknik CBT, tetapi juga memperkuat dimensi spiritual sebagai sumber makna, penerimaan diri, dan ketenangan batin. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan praktik konseling Islam yang lebih holistik dalam menangani permasalahan psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses dan hasil konseling individu yang mengintegrasikan pendekatan CBT dengan nilai-nilai Islam dalam membantu

mahasiswa mengelola kesepian dan konflik batin melalui studi kasus praktik konseling.

Metode Penelitian

Penelitian ini disusun menggunakan pendekatan penelitian studi kasus. Menurut Prastowo dalam penelitian Fauza studi kasus adalah suatu inquiri empiris yang meneliti suatu peristiwa dalam konteks kehidupan nyata yang berkaitan dengan suatu kelompok, suatu program, suatu organisasi, atau instansi masyarakat yang diteliti (Fauza & Chalidaziah, 2021). Metode studi kasus dipilih karena bertujuan untuk memahami secara mendalam proses konseling individu dalam membantu mahasiswa mengelola kesepian dan konflik batin melalui integrasi pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan nilai-nilai Islam. Pendekatan ini memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai dinamika psikologis klien, proses intervensi, serta perubahan yang terjadi selama pelaksanaan konseling.

Partisipan dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswa laki-laki berusia 21 tahun, yang sedah menempuh pendidikan pada semester awal diperguruan tinggi. klien mengalami kesulitan beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan, disertai perasaan kesepian dan konflik batin. Identitas partisipan disamarkan untuk menjaga kerahasiaan sesuai dengan prinsip etika penelitian. Sebelum proses konseling dilaksanakan, peneliti menjelaskan tujuan penelitian serta meminta persetujuan *(informed consent)* kepada klien. Klien menyatakan kesediaannya untuk menjadi partisipan penelitian dan memberikan izin agar data hasil konseling digunakan untuk kepentingan akademik dengan tetap menjaga kerahasiaan identitasnya.

Proses konseling dilaksanakan selama tiga minggu yang terdiri atas tiga sesi konseling individu. Setiap sesi berlangsung sekitar 35–40 menit. Sesi pertama difokuskan pada proses asesmen untuk mengidentifikasi permasalahan utama, menggali pengalaman kesepian, konflik batin, serta pola pikir yang memengaruhi kondisi psikologis klien. Hasil asesmen kemudian menjadi dasar dalam penyusunan intervensi konseling pada sesi berikutnya.

Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) digunakan untuk membantu klien mengenali hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku yang muncul dalam pengalaman kesepian yang dialaminya. Selama proses konseling, peneliti melakukan asesmen terhadap pikiran-pikiran yang muncul pada klien, kemudian membantu klien merefleksikan cara pandangnya terhadap berbagai pengalaman yang dihadapi sehingga diperoleh pemahaman yang lebih adaptif terhadap kondisi dirinya.

Integrasi nilai-nilai Islam dilakukan dengan mengaitkan proses refleksi kognitif dengan nilai-nilai sabar, ikhtiar, tawakal, dan muhasabah. Nilai sabar digunakan untuk membantu klien menerima proses kehidupan tanpa menyalahkan diri secara berlebihan. Nilai ikhtiar ditekankan sebagai dorongan untuk tetap melakukan usaha dalam memperbaiki kondisi diri. Nilai tawakal diarahkan agar klien mampu menyerahkan hasil usahanya kepada Allah Swt. setelah melakukan ikhtiar secara optimal. Sementara itu, muhasabah diterapkan sebagai proses refleksi diri untuk membantu klien memahami pengalaman yang dialami serta mengembangkan penerimaan diri secara lebih positif.

Data penelitian diperoleh melalui proses asesmen, observasi selama pelaksanaan konseling, serta dokumentasi hasil konseling yang berlangsung selama tiga sesi. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman yang meliputi tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data (data display), dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilih dan memfokuskan data hasil asesmen, observasi, dan proses konseling yang relevan dengan tujuan penelitian. Selanjutnya data disajikan secara sistematis berdasarkan tema-tema yang muncul selama proses konseling. Tahap terakhir dilakukan dengan menarik kesimpulan berdasarkan pola perubahan yang ditunjukkan klien selama mengikuti proses konseling sehingga diperoleh pemahaman mengenai penerapan integrasi CBT dan nilai-nilai Islam dalam membantu mahasiswa mengelola kesepian dan konflik batin.

Hasil dan Pembahasan

1. Dinamika Kesepian dan Konflik Batin pada Mahasiswa

Mahasiswa dalam fase perkembangan awal, menuju kedewasaan banyak dihadapkan pada berbagai tuntutan psikososial yang memerlukan kemampuan adaptasi akademik, sosial, dan emosional yang matang. Peralihan yang sangat signifikan dari lingkungan keluarga ke kehidupan kampus yang seringkali membawa perubahan dalam kewajiban, tanggung jawab, dan hubungan sosial, yang tidak selalu mudah diatasi (Endrata & Dra.M.SI, 2025). Situasi ini membuat mahasiswa rentan terhadap stres psikologis, salah satu adalah kesepian dan konflik batin yang timbul ketika harapan pribadi bertentangan dengan realitas lingkungan atau nilai-nilai pribadi.

Berdasarkan hasil asesmen awal, klien mengalami kondisi emosional yang didominasi oleh perasaan kesepian, kecemasan, dan kebingungan dalam kehidupan. Klien merasa kekurangan ruang aman untuk mengekspresikan emosi dan pikirannya sehingga memilih menyimpan konflik yang dialaminya. Situasi tersebut menyebabkan menurunnya kenyamanan psikologis, yang ditandai dengan perasaan gelisah, kesulitan menikmati aktivitas sehari-hari, serta munculnya jarak emosional antara dirinya dan lingkungan sekitar.

Hasil asesmen juga menunjukkan bahwa klien tetap merasakan kesepian meskipun berada di lingkungan yang ramai. Klien mengungkapkan bahwa ia merasa kurang memperoleh pemahaman dan dukungan emosional dari orang-orang di sekitarnya sehingga tetap merasakan keterasingan dalam interaksi sosial yang dijalani. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perasaan kesepian yang dialami klien bukan semata-mata disebabkan oleh terbatasnya interaksi sosial, tetapi juga oleh tidak terpenuhinya kebutuhan akan dukungan emosional dan ruang yang aman untuk mengekspresikan perasaan. Kondisi ini memperkuat munculnya kecemasan, kebingungan, serta kecenderungan klien untuk menarik diri dari lingkungan sosialnya.

Kesepian yang dialami klien menunjukkan karakteristik subjective loneliness, yaitu kondisi ketika individu tetap merasakan keterasingan meskipun berada di tengah lingkungan sosial. Berdasarkan hasil asesmen, klien tidak mengalami keterbatasan interaksi secara fisik, tetapi merasa hubungan yang dimiliki belum mampu memenuhi kebutuhan akan dukungan emosional dan rasa dipahami. Kondisi tersebut sejalan dengan pendapat Musak (2025) yang menjelaskan bahwa kesepian lebih berkaitan dengan persepsi individu terhadap kualitas hubungan sosial daripada jumlah interaksi yang dimiliki. Persepsi tersebut menyebabkan klien memaknai relasi sosial yang dimiliki belum memberikan rasa aman dan penerimaan emosional, sehingga memperkuat munculnya perasaan hampa, keterasingan, dan konflik batin.

Selain merasakan kesepian, klien juga dihadapkan pada konflik internal yang cukup intens. Konflik ini timbul dari pertentangan antara perasaan diri sendiri, tuntutan keluarga (Heriyani dkk., 2025), perasaan bingung dalam memahami dan menerima apa yang dirasakan, khususnya ketika perasaan yang dirasakan tidak sejalan dengan nilai, norma yang berlaku. Di satu sisi, klien ingin diterima dan berbaur dengan lingkungannya, namun di sisi lain, klien merasa tertekan karena harus mengorbankan perasaan dan kebutuhannya. Situasi ini menimbulkan kebingungan, rasa bersalah, dan ketegangan emosional yang terus berulang dalam kehidupan sehari-hari.

Pada tahap awal proses konseling, hasil asesmen menunjukkan bahwa klien mengalami sejumlah pola pikir maladaptif yang ditandai dengan kecenderungan menyalahkan diri sendiri, melakukan generalisasi berlebihan, dan memandang situasi secara negatif. Pola pikir tersebut memperkuat perasaan kesepian dan mempertahankan konflik batin yang dialami klien. Oleh karena itu, fokus utama proses konseling diarahkan pada restrukturisasi kognitif untuk membantu klien mengenali, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir maladaptif menjadi cara berpikir yang lebih rasional dan adaptif.

2. Identifikasi Pola Pikir Maladaptif dalam Perspektif *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Berdasarkan hasil konseling, klien menunjukkan bahwa berbagai respon kognitif yang maladaptif sering muncul ketika klien dihadapkan pada situasi sosial, atau saat menghadapi konflik internel dengan pikiran yang muncul terkait penilaian diri. Pikiran-pikiran tersebut termasuk keyakinan bahwa tidak cukup berharga untuk dipahami oleh orang lain, anggapan bahwa perasaan yang salah, dan keyakinan bahwa menunjukkan emosi hanya akan menyebabkan penolakan. Respon kognitif maladaptif ini muncul secara tidak sadar dan menjadi pola kognitif dominan yang memengaruhi cara klien menafsirkan pengalaman sehari-harinya (Laoli dkk., 2025).

Tabel 1. *Identifikasi Pikiran Maladaptif Pada Klien*

Situasi Pemicu	Pikiran Otomatis Klien	Emosi	Respons Perilaku
Mendapat tekanan dari keluarga agar berubah	Merasa harus berubah agar dapat diterima oleh keluarga dan lingkungan	Bingung, sedih	Menyimpan perasaan sendiri
Hubungan dengan keluarga menjadi renggang	Merasa tidak memperoleh dukungan emosional dan tidak dipahami	Kesepian	Menarik diri
Berada di lingkungan kampus	Memilih menyibukkan diri daripada berinteraksi karena merasa tidak nyaman	Cemas	Datang lebih awal dan pulang lebih malam
Menghadapi konflik identitas	Bingung memahami diri dan masa depan	Cemas, konflik batin	Menghindari membicarakan masalah kepada orang lain

Tabel 1 menunjukkan bahwa pikiran otomatis klien didominasi oleh penilaian negatif terhadap diri sendiri dan persepsi bahwa dirinya tidak memperoleh dukungan dari lingkungan terdekat. Pikiran-pikiran tersebut kemudian memunculkan emosi negatif berupa kesepian, kecemasan, dan konflik batin yang mendorong perilaku menarik diri dari interaksi sosial. Temuan ini menunjukkan

adanya hubungan antara situasi pemicu, pikiran otomatis, respons emosional, dan perilaku sebagaimana dijelaskan dalam pendekatan CBT.

Respon kognitif yang ditunjukkan klien memperlihatkan adanya hubungan timbal balik antara pikiran, emosi, dan perilaku sebagaimana dijelaskan dalam pendekatan CBT. Pikiran negatif yang terus muncul menyebabkan klien mengalami emosi seperti ketakutan, kesedihan, dan perasaan hampa. Emosi tersebut kemudian mendorong klien untuk menarik diri dari interaksi sosial, menyembunyikan perasaannya, serta menghindari situasi yang dianggap dapat memunculkan kembali konflik batin. Pola ini membentuk suatu siklus maladaptif, di mana perilaku menghindar justru semakin memperkuat keyakinan negatif dan mempertahankan perasaan kesepian yang dialami klien (Ranansyah, 2025).

Seiring berjalannya sesi konseling, klien mulai dibimbing untuk mengenali, mengevaluasi, dan mempertanyakan pikiran negatif otomatis yang muncul. Melalui proses refleksi dan restrukturisasi kognitif, klien secara bertahap menyadari bahwa tidak semua pikiran yang muncul adalah fakta, melainkan penilaian subjektif yang terbentuk dari pengalaman klien dan emosi yang menyertainya (Hizbullah & Ariani, 2025). Seiring berjalannya sesi, perubahan dalam pola pikir menjadi jelas, klien mulai mengembangkan pandangan yang lebih seimbang tentang dirinya sendiri dan situasi yang mereka hadapi, serta menunjukkan penurunan intensitas emosi negatif dan keterbukaan yang lebih besar dalam mengekspresikan perasaan mereka.

Perubahan kognitif yang mulai tumbuh melalui pendekatan CBT menjadi pondasi pada tahap awal proses konseling, namun belum cukup untuk mengatasi konflik batin yang mendalam pada klien. Dalam hal ini, nilai-nilai Islam berfungsi sebagai sumber penguatan spiritual yang membantu klien menemukan makna, mengembangkan penerimaan diri, dan mencapai kedamaian batin saat menghadapi kesepiannya.

3. Peran Nilai-Nilai Islam dalam Mengelola Kesepian dan Konflik Batin

Nilai-nilai Islam dalam konseling berfungsi sebagai sumber makna dan kekuatan batin, yang membantu klien memahami pengalaman kesepian dan konflik batin dengan lebih baik. Kesepian tidak hanya dipandang sebagai kondisi psikologis yang negatif, tetapi juga sebagai waktu untuk refleksi diri, yang mengarahkan individu menuju proses kesadaran diri dan keintiman spiritual. Nilai-nilai seperti sabar, ikhtiar, tawakal, dan muhasabah memberikan pemahaman pada klien dalam memaknai perasaan tidak menyenangkan sebagai bagian dari ujian hidup yang bermakna.

Nilai sabar membantu klien menahan reaksi emosional yang impulsif dan menerima proses saat ini tanpa menyalahkan diri sendiri secara berlebihan. Hal ini juga ditegaskan dalam Q.S Al-Baqarah: 153 yang artinya, *" Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar".* Ayat ini menekankan bahwa kesabaran dan sholat merupakan sumber pertolongan Allah bagi orang-orang beriman yang harus menghadapi berbagai ujian dalam hidup. Kesabaran dipahami sebagai kemampuan untuk mengendalikan diri dan tetap teguh dalam situasi sulit, sedangkan sholat adalah sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah dan menenangkan jiwa. Penekanan bahwa Allah bersama orang-orang yang sabar menunjukkan bahwa kesabaran dalam menghadapi tekanan dan konflik batin membawa kekuatan spiritual dan ketenangan jiwa (Maharani, 2023).

Ikhtiar berarti usaha maksimal yang dilakukan oleh seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan, sambil tetap menyerahkan hasil akhirnya kepada kehendak allah SWT. Ikhtiar adalah bentuk tanggung jawab seseorang sebagai makhluk yang diberikan akal dan kemampuan untuk berbuat sesuatu dalam menjalani kehidupan dunia. Konsep ini didasarkan pada pemahaman bahwa tuhan memberi kebebasan kepada manusia untuk berusaha, namun hasilnya tetap berada dalam kehendak Allah (Dalimunthe, 2024). Ikhtiar dalam dalam hal ini dipahami sebagai upaya aktif

yang dilakukan klien untuk mengelola perasaan dan konflik batin yang dialaminya. Ikhtiar tidak hanya diwujudkan melalui usaha membangun relasi sosial yang lebih sehat, tetapi juga melalui kesediaan klien untuk terlibat secara konsisten dalam proses konseling, menerapkan strategi coping yang telah dipelajari, serta mengubah pola pikir maladaptif menjadi lebih rasional dan seimbang.

Tawakal merupakan sikap menyerahkan semua hasil kepada Allah setelah seseorang smelakukan egala usaha secara optimal. Dalam hal ini Q.S Al-Anfal: 49 yang artinya, *"Barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah, Maka Sesungguhnya Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana".* Ayat ini menegaskan bahwa orang yang bertawakal setelah mencoba segala usaha, lalu menyerahkan semua kepada Allah akan mendapatkan pertolongan dan perlindungan-Nya, karena Allah Maha Kuasa dan Maha Bijaksana dalam menentukan segala ketetapan bagi hamba-Nya (Naldi dkk., 2023)**.**

Muhasabah adalah proses introspeksi diri yang dilakukan secara sadar oleh seseorang untuk menilai segala perilaku yang telah dilaksanakan. Muhasabah bertujuan untuk menyadarkan seseorang terhadap kekurangan dan kesalahan diri, sehingga mendorong munculnya sikap tanggung jawab, penyesalan, serta komitmen untuk memperbaiki diri ke arah yang lebih baik. Dalam praktiknya, muhasabah tidak hanya berfokus pada penilaian kesalahan, tetapi juga pada upaya menata niat, menguatkan kesadaran akan kehadiran Allah, dan membentuk perilaku yang lebih bijaksana dalam kehidupan sehari-hari. Dalam hal ini muhasabah menjadi proses yang penting karena melalui refleksi diri yang jujur, klien dapat menjadikan pengalaman emosional yang dialaminya sebagai sarana pembelajaran untuk memahami diri secara lebih mendalam. Proses muhasabah membantu klien mengenali kekeliruan dalam pola pikir dan respons emosional, sehingga mendorong perubahan ke arah yang lebih adaptif serta pengembangan sikap dan penerimaan diri yang lebih positif.

Hal ini dijelaskan dalam surah dalam surah Al-Hasyr ayat 18, yang menjelaskan pentingnya muhasabah diri. Dengan mengajak setiap orang beriman untuk bertakwa dan mengevaluasi amal perbuatannya sebagai bekal untuk kehidupan

akhirat. Ayat ini menegaskan bahwa setiap tindakan manusia berada dalam pengetahuan Allah, sehingga refleksi diri menjadi sarana untuk memperbaiki sikap dan meningkatkan kualitas iman serta ketakwaan (Mormin dkk., 2023).

Oleh karena itu penerapan nilai sabar tawakal serta muhasabah diri dapat membantu klien memahami pengalaman kesepian yang dirasakan. Kesabaran membantu klien menekan reaksi emosional negatif seperti kesedihan, kekecewaan, dan perasaan rendah diri, serta menerima proses kehidupan saat ini tanpa menyalahkan diri sendiri secara berlebihan. Dan tawakal, membimbing klien untuk menyerahkan hasilnya kepada Allah setelah berusaha sebaik mungkin, sehingga mereka tidak terjebak dalam ketakutan berlebihan karena keinginan untuk diterima atau dikendalikan dalam hubungan sosial. Dengan mengintegrasikan kesabaran dan tawakal, klien dapat menjalani setiap proses dalam kehidupan dengan sikap yang lebih tenang.

4. Integrasi Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan Nilai Islam dalam Proses Konseling Individu

Setelah memahami dinamika kesepian dan konflik batin yang dialami klien, serta peran nilai-nilai Islam dalam mengatur emosi dan makna diri, tahap selanjutnya dalam proses konseling individu memerlukan integrasi antara pendekatan konvensional dan islami. Integrasi ini sangat penting karena masalah yang dialami klien tidak hanya berkaitan dengan pola pikir maladaptif tetapi juga dengan kedamaian batin. Oleh karena itu, teknik konseling yang digunakan harus menjembatani dimensi kognitif, emosional, dan spiritual klien.

Integrasi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan nilai-nilai Islam dalam proses konseling dilakukan dengan menggabungkan teknik rekontrugsi kognitif dan penguatan makna spiritual. Nilai-nilai Islam sebagai landasan untuk memperkaya intervensi kognitif dan emosional. Pikiran otomatis negatif yang sebelumnya muncul pada klien kemudian ditantang dan direstrukturisasi menjadi lebih adaptif (Mawadah & Irsyadunnas, 2025), tidak hanya melalui penggunaan pertanyaan rasional, tetapi juga melalui refleksi terhadap nilai-nilai dan keyakinan spiritual yang dimiliki klien. Dalam praktik konseling, klien diajak untuk menelaah

pikiran maladaptif dengan mempertimbangkan sudut pandang yang lebih seimbang, selaras dengan nilai-nilai Islam terhadap diri sendiri dan ketetapan Allah.

Setelah klien mampu mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang memengaruhi kondisi emosionalnya, konselor mengajak klien melakukan refleksi terhadap nilai-nilai Islam seperti sabar, ikhtiar, dan tawakal sebagai bagian dari proses restrukturisasi kognitif. Refleksi tersebut membantu klien memaknai kembali pengalaman yang dihadapi sebagai bagian dari proses pembelajaran dan pengembangan diri. Berdasarkan hasil konseling, penguatan nilai-nilai spiritual berkontribusi terhadap meningkatnya kepercayaan diri klien dalam mengelola pikiran dan emosinya serta membantu klien menyusun strategi yang lebih adaptif dalam menghadapi situasi pemicu stres.

Perubahan kondisi klien selama proses konseling diamati pada setiap sesi sebagai berikut:

Tabel 2*. Perkembangan Klien pada Setiap Pertemuan Konseling*

Pertemuan	**Fokus Konseling**	**Perkembangan Klien**
Pertemuan 1	*Building rapport* dan eksplorasi masalah	Klien mulai terbuka mengungkapkan konflik batin, perasaan kesepian, serta tekanan yang dialaminya. Hubungan terapeutik yang terbangun membuat klien merasa memiliki ruang yang aman untuk menceritakan pengalaman dan emosinya.
Pertemuan 2	Restrukturisasi kognitif dan refleksi nilai-nilai Islam	Klien mulai mengenali hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Klien melaporkan merasa lebih tenang, lebih bahagia, serta mampu memandang berbagai situasi dengan sudut pandang yang lebih positif. Selain itu, klien tidak lagi terburu-buru memberikan penilaian negatif terhadap dirinya maupun situasi yang dihadapi.
Pertemuan 3	Evaluasi perkembangan, penguatan strategi *coping*, dan terminasi	Klien menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dalam mengelola pikiran dan emosinya secara mandiri. Klien juga memiliki strategi yang lebih konkret dalam menghadapi situasi

	pemicu stres serta menunjukkan kesiapan mempertahankan perubahan positif melalui penguatan nilai-nilai spiritual.

Berdasarkan Tabel 2, perkembangan klien menunjukkan adanya perubahan yang berlangsung secara bertahap selama tiga sesi konseling. Pada pertemuan pertama, proses konseling difokuskan pada pembentukan hubungan terapeutik (building rapport) dan eksplorasi permasalahan, sehingga klien merasa lebih aman untuk mengungkapkan konflik batin, perasaan kesepian, serta tekanan emosional yang selama ini dipendam. Memasuki pertemuan kedua, penerapan teknik restrukturisasi kognitif yang dipadukan dengan refleksi nilai-nilai Islam membantu klien mengenali keterkaitan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Perubahan ini ditunjukkan dengan kemampuan klien memandang situasi secara lebih positif, merasa lebih tenang, serta tidak lagi terburu-buru memberikan penilaian negatif terhadap dirinya maupun keadaan yang dihadapi. Pada pertemuan ketiga, perkembangan tersebut semakin menguat, ditandai dengan meningkatnya kepercayaan diri klien dalam mengelola pikiran dan emosi secara mandiri, memiliki strategi yang lebih konkret dalam menghadapi situasi pemicu stres, serta menunjukkan kesiapan untuk mempertahankan perubahan positif melalui penguatan nilai-nilai spiritual.

Perubahan yang ditunjukkan klien pada setiap sesi konseling tidak terjadi secara instan, melainkan melalui proses restrukturisasi kognitif yang dilakukan secara bertahap. Proses ini membantu klien mengidentifikasi pikiran otomatis negatif, mengevaluasi ketepatan pikiran tersebut, kemudian mengembangkan cara pandang yang lebih adaptif dengan mengintegrasikan teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan nilai-nilai Islam. Gambaran proses restrukturisasi kognitif yang dilakukan selama konseling disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. *Proses Restrukturisasi Kognitif Klien Selama Konseling*

Temuan Asesmen	**Proses Restrukturisasi Kognitif**	**Perubahan yang Ditunjukkan Klien**
Klien mengalami kesepian, konflik batin, serta kesulitan mengungkapkan perasaan.	Konselor membantu klien mengidentifikasi hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku melalui teknik restrukturisasi kognitif yang dipadukan dengan refleksi nilai-nilai Islam.	Klien mulai memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku serta mampu memandang situasi secara lebih positif.
Klien masih didominasi oleh pikiran negatif ketika menghadapi permasalahan.	Konselor mengajak klien mengevaluasi pikiran otomatis melalui pertanyaan reflektif dan menguatkan nilai sabar, ikhtiar, serta tawakal sebagai landasan berpikir yang lebih adaptif.	Klien melaporkan merasa lebih tenang dan tidak lagi terburu-buru memberikan penilaian negatif terhadap dirinya maupun situasi yang dihadapi.
Klien belum yakin mampu mengelola emosi dan menghadapi situasi pemicu stres secara mandiri.	Pada tahap evaluasi dan terminasi, konselor memberikan penguatan terhadap strategi *coping*, refleksi spiritual, dan rencana keberlanjutan (*maintenance plan*).	Klien menunjukkan kepercayaan diri yang lebih baik dalam mengelola pikiran dan emosinya serta memiliki strategi konkret untuk menghadapi situasi pemicu stres di masa mendatang.

Berdasarkan Tabel 3, proses restrukturisasi kognitif dilakukan secara bertahap dengan membantu klien mengidentifikasi pikiran yang memicu emosi negatif, mengevaluasi ketepatan pikiran tersebut, kemudian menggantinya dengan cara pandang yang lebih rasional dan adaptif. Dalam penelitian ini, proses restrukturisasi tidak hanya memanfaatkan teknik dalam CBT, tetapi juga diperkaya melalui refleksi nilai-nilai Islam seperti sabar, ikhtiar, dan tawakal. Integrasi tersebut membantu klien membangun pemaknaan yang lebih positif terhadap pengalaman yang dihadapi, sehingga secara bertahap mampu mengurangi dominasi pikiran negatif dan meningkatkan kemampuan mengelola emosi.

Berdasarkan hasil studi kasus ini, integrasi Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan nilai-nilai Islam menunjukkan potensi dalam membantu klien mengelola kesepian dan konflik batin melalui perubahan pada aspek kognitif, emosional, dan spiritual. Selama proses konseling, klien menunjukkan indikasi peningkatan kesadaran diri, penurunan intensitas emosi negatif, serta kemampuan yang lebih baik dalam mengelola pikiran dan emosinya. Klien juga mulai memandang pengalaman yang dihadapi sebagai bagian dari proses pembelajaran dan pertumbuhan diri, sehingga muncul sikap penerimaan serta keinginan untuk terus berikhtiar memperbaiki diri. Meskipun demikian, temuan ini diperoleh dari satu studi kasus dengan durasi konseling yang terbatas sehingga tidak dapat digeneralisasikan kepada populasi yang lebih luas.

5. Implikasi Integrasi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan Nilai Islam bagi Praktik Konseling Mahasiswa

Integrasi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan nilai-nilai Islam memiliki implikasi penting bagi praktik konseling. Pendekatan ini memungkinkan konselor untuk memberikan layanan yang tidak hanya berfokus pada aspek kognitif dan emosional, tetapi juga selaras dengan nilai spiritual yang diyakini klien. Oleh karena itu, proses konseling menjadi lebih kontekstual, bermakna, dan mudah diterima oleh klien. Pendekatan integratif dapat membantu klien mengembangkan keterampilan dalam pengaturan emosi dan pola pikir adaptif tanpa mengabaikan dimensi spiritual sebagai sumber kekuatan batin klien (Nora & Darimis, 2025). Konselor menggunakan nilai-nilai Islam sebagai sarana untuk memperkuat motivasi, mengembangkan makna dalam hidup, dan meningkatkan ketahanan terhadap tekanan akademis dan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa integrasi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan nilai-nilai Islam berpotensi menjadi model konseling yang efektif untuk membantu klien mengatasi kesepian dan konflik batin secara lebih komprehensif dan berkelanjutan.

Penutup

Berdasarkan hasil studi kasus, integrasi Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan nilai-nilai Islam menunjukkan potensi dalam membantu mahasiswa mengelola kesepian dan konflik batin melalui perubahan pada aspek kognitif, emosional, dan spiritual. Proses restrukturisasi kognitif yang dipadukan dengan refleksi nilai-nilai Islam membantu klien mengenali hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, sehingga secara bertahap mampu mengembangkan cara pandang yang lebih adaptif serta strategi coping yang lebih konstruktif dalam menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan emosional.

Temuan penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi penyelenggaraan layanan konseling di lingkungan perguruan tinggi. Integrasi CBT dan nilai-nilai Islam dapat dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif pendekatan dalam layanan konseling mahasiswa, khususnya bagi mahasiswa yang mengalami kesepian, konflik batin, maupun kesulitan dalam mengelola emosi. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi konselor kampus dalam mengembangkan intervensi yang tidak hanya berfokus pada perubahan kognitif dan perilaku, tetapi juga memperhatikan dimensi spiritual sebagai bagian dari proses konseling yang holistik.

Penelitian ini juga memberikan kontribusi awal bagi pengembangan model konseling Islam di perguruan tinggi melalui integrasi pendekatan psikologis modern dengan nilai-nilai spiritual Islam. Meskipun demikian, temuan penelitian ini diperoleh dari satu studi kasus dengan durasi konseling yang relatif singkat, sehingga diperlukan penelitian lanjutan dengan jumlah partisipan yang lebih beragam untuk menguji penerapan pendekatan ini pada konteks yang lebih luas.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan jumlah subjek yang terbatas, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada seluruh populasi mahasiswa. Kedua, durasi pelaksanaan konseling yang relatif singkat

memungkinkan perubahan yang diamati masih bersifat awal dan belum mencerminkan dampak jangka panjang dari integrasi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan nilai-nilai Islam. Ketiga, penelitian ini sangat dipengaruhi oleh keterbukaan klien dalam proses konseling, sehingga hasil yang diperoleh dapat berbeda pada klien dengan karakteristik dan latar belakang yang berbeda. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah subjek yang lebih luas, durasi konseling yang lebih panjang, serta pendekatan metodologis yang beragam guna memperkuat temuan penelitian.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan kajian mengenai integrasi CBT dan nilai-nilai Islam dengan menggunakan desain penelitian yang lebih beragam. Pendekatan *multi-case study* dapat digunakan untuk membandingkan proses dan hasil konseling pada beberapa klien dengan karakteristik yang berbeda, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai penerapan intervensi. Selain itu, desain *quasi-experimental* dapat dipertimbangkan untuk menguji perubahan kondisi psikologis klien sebelum dan sesudah intervensi secara lebih sistematis, sedangkan pendekatan *mixed methods* dapat digunakan untuk mengombinasikan data kuantitatif dan kualitatif sehingga memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai proses maupun hasil integrasi CBT dan nilai-nilai Islam dalam layanan konseling.

Dengan demikian, penelitian lanjutan diharapkan tidak hanya memperkuat bukti empiris mengenai manfaat integrasi CBT dan nilai-nilai Islam, tetapi juga mendukung pengembangan model konseling Islam yang lebih aplikatif dalam layanan bimbingan dan konseling di lingkungan perguruan tinggi.

Daftar Pustaka

Dalimunthe, A. P. (2024). Tafsir of Surah Al-Hujurat Verses 9-10 on Bughat (Rebellion). *Al-Qanun: Jurnal Kajian Sosial dan Hukum Islam*, *5*(1), 33. https://doi.org/10.58836/al-qanun.v5i1.21487

Endrata, R., & Dra.M.SI, D. K. (2025). Kesehatan Mental Hubungan Tingkat Kesepian Dengan Gangguan Mental Emosional Pada Mahasiswa Baru: *Didaktik : Jurnal*

Ilmiah PGSD STKIP Subang, *11*(02), 249–261. https://doi.org/10.36989/didaktik.v11i02.6205

Fauza, W., & Chalidaziah, W. (2021). *Konseling Individual dalam Mengatasi Prilaku Agresif Siswa*.

Felicia, C., Oey, G. A. B., Pertiwi, S. A., Abdillah, R., Clarence, V., Heng, P. H., & Markus, R. (2025). *Hubungan Intensitas Penggunaan Chatgpt Dengan Tingkat Kesepian Pada Mahasiswa*. *10*.

Heriyani, E., Dapfa, A. M., Nurillah, A. N., Rahman, Z. A., & Ananda, M. (2025). Dampak Overthinking di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Fokus Konseling*, *11*(2), 212–222. https://doi.org/10.52657/jfk.v11i2.3002

Hizbullah, K., & Ariani, D. (2025). Efektifitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Dalam Mengatasi Kecemasan Social Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Jambi*, *10*(2). https://doi.org/10.22437/jpj.v10i2.47451

Kudo, T. (2025). Theory of Cognitive Behavioral Therapy. Dalam S. Nakamura (Ed.), *Multimodal Interaction Technologies for Training Affective Social Skills* (hlm. 43–52). Springer Nature. https://doi.org/10.1007/978-981-96-1313-7_4

Laoli, B. W. P., Waruwu, D. E., & Lase, C. E. T. (2025). Kecerdasan Emosional Dalam Manajemen Pengambilan Keputusan. *Jurnal Ilmu Ekonomi Dan Bisnis*, *2*(1), 23–30. https://doi.org/10.70134/jukoni.v2i1.265

Maharani, A. F. (2023). *Penerapan Kandungan Surah Ad-Dhuha Pada Desain Rumah Tinggal Guna Meningkatkan Kesehatan Mental*.

Mawadah, K., & Irsyadunnas, I. (2025). Mengungkap Teori dan Pratik Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Konseling Islam. *AL-AMIYAH: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, *2*(01), 001–008. https://doi.org/10.71382/aa.v2i01.202

Mormin, R. B., Elias, Z. A. B., Ahmad, S. A. B., Basiron, B. B., Mohamad, A. M. B., Saari, Z. B., & Hehsan, A. B. (2023). Self-Hisbah Among Married Women Towards The Early Symptoms Of Depression: Hisbah Kendiri Wanita Berkahwin Terhadap Gejala Awal Kemurungan. *Jurnal Pengajian Islam*, *16*(2), 242–260. https://doi.org/10.53840/jpi.v16i2.279

Musak, W. A. L. (2025). Hubungan antara Kesepian dan Adaptasi sosial: Studi Kasus pada Mahasiswa Rantau di Jakarta. *Phronesis: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, *14*(1). https://journal.untar.ac.id/index.php/phronesis/article/view/31271

Muttaqin, V. A., & Hidayati, I. A. (2022). Pengalaman Kesepian Pada Mahasiswa Rantau Selama Pandemi Covid-19. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, *11*(4), 587–602. https://doi.org/10.30872/psikostudia.v11i4.8846

Naldi, A., Cahaya, C., & Damanik, M. Z. (2023). Konsep Tawakal Dalam Kajian Akhlak Tasawuf Berdasarkan Dalil Pada Al Qur'an. *Atthiflah: Journal of Early Childhood Islamic Education*, *10*(2), 320–329. https://doi.org/10.54069/atthiflah.v10i2.596

Nora, A. R., & Darimis, D. (2025). Layanan Konseling Kelompok Islami Berbasis Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy. *Guiding World (Bimbingan Dan Konseling)*, *8*(2), 233–240. https://doi.org/10.33627/gw.v8i2.4052

Ranansyah, S. E. (2025). Hubungan Emosi Negatif terhadap Pengambilan Keputusan pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikomuda (JIPM) Connectedness*, *5*(1), 18–26.

Sembiring, A. C., & Bajirani, M. P. D. (2024). Gambaran Pengalaman Kesepian Pada Mahasiswa Sarjana (S1) Rantau. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, *10*(23), 101–113. https://doi.org/10.5281/zenodo.14560592

Tomi Putra, Zadrian Ardi, & Netrawati. (2025). Pengaruh Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, *6*(1), 245–254. https://doi.org/10.31943/counselia.v6i1.189