

**PERAN LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL DENGAN PENDEKATAN
COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM MENANGANI PERILAKU
SIKLOTIMIA PADA SISWA KELAS IX SMP MUHAMMADIYAH 2
SURAKARTA TAHUN AJARAN 2024/2025**

Salsa Putri Heryani¹ Eko Adi Putro² Ahmad Jawandi³
Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Slamet Riyadi
Alamat e-mail : 1ashasalsa29@gmail.com, 2icoboss16@gmail.com,
3ahmadjawandi@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the role of individual counseling services with a Cognitive Behavior Therapy (CBT) approach in dealing with cyclothymic behavior in grade IX students of Muhammadiyah 2 Junior High School Surakarta in the 2024/2025 Academic Year. This research was conducted at Muhammadiyah 2 Junior High School Surakarta. The subject in this study was one high school student. This research is a Guidance and Counseling Action Research (PTBK) which was carried out in 3 cycles. Each cycle consists of 4 stages, namely, planning, action, observation, and reflection. Data collection techniques used in this study were observation, interviews and documentation. In the first cycle of action research, the results obtained cyclothymic behavior decreased, but there were still several indicators that had not been resolved properly with a percentage of 70%. Next, these results were evaluated and then the researcher provided action in the second cycle. In the second cycle of action research, the results obtained cyclothymic behavior decreased by 48.33%. Furthermore, these results were re-evaluated and then the researcher provided action in the third cycle. In the third cycle of action research, the results showed a decrease in cyclothymic behavior by 21.66%, reaching the target set by the researcher. It can be concluded that individual counseling services using the Cognitive Behavior Therapy (CBT) approach can address cyclothymic behavior in ninth-grade students at SMP Muhammadiyah 2 Surakarta in the 2024/2025 academic year.

Keywords: Individual Counseling, Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Approach, Cyclothymia.

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana peran layanan konseling individual dengan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam menangani perilaku Siklotimia pada siswa kelas IX SMP Muhammadiyah 2 Surakarta Tahun Ajaran 2024/2025. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 2 Surakarta. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa SMA berjumlah 1 siswa. Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang dilakukan dalam 3 siklus. Setiap siklus terdiri dari 4 tahap yaitu, perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Pada penelitian tindakan siklus pertama

diperoleh hasil perilaku siklotimia mengalami penurunan, namun masih ada beberapa indikator yang belum teratasi dengan baik dengan persentase 70%. Berikutnya hasil ini dievaluasi lalu peneliti memberikan tindakan pada siklus kedua. Pada penelitian tindakan siklus kedua diperoleh hasil perilaku siklotimia mengalami penurunan hingga 48,33%. Selanjutnya hasil ini kembali dievaluasi lalu peneliti memberikan tindakan pada siklus ketiga. Pada penelitian tindakan siklus ketiga diperoleh hasil perilaku siklotimia mengalami penurunan hingga 21,66% dan sudah mencapai target yang telah ditetapkan peneliti. Dapat disimpulkan bahwa peran layanan konseling individu dengan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dapat mengatasi perilaku siklotimia pada siswa kelas IX SMP Muhammadiyah 2 Surakarta Tahun Ajaran 2024/2025.

Kata Kunci: Konseling Individu, Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), *Siklotimia*.

A. Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode krusial dalam perkembangan individu, ditandai dengan transisi dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja merupakan masa peralihan perkembangan antara kanak-kanak dengan masa dewasa dimana pada masa ini akan lekat dengan beberapa perubahan, seperti perubahan biologis, kognitif, dan emosional yang nantinya akan memiliki masalahnya sendiri pada setiap periode perubahannya (Azzahra et al., 2022)

Remaja dimulai pada anak usia SMP yang dikenal dengan masa pubertas. Masa Pubertas adalah masa terjadinya proses peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Tugas perkembangan anak usia remaja diantaranya adalah mencapai kemandirian dalam hal

emosi (Jawandi, Sholikhah dan Sulistyono 2024) Remaja juga menghadapi tekanan sosial, akademik, dan pengaruh lingkungan keluarga yang dapat memicu perubahan suasana hati secara cepat.

Salah satu masalah kesehatan mental yang umum dialami remaja adalah gangguan suasana hati atau *mood swing*, yang dapat berdampak luas pada kehidupan sehari-hari, termasuk aspek pelajaran, hubungan sosial, pekerjaan, dan kesehatan. Gangguan suasana hati yang tidak stabil pada remaja berpotensi fatal bagi kesehatan mental mereka, bahkan dapat menyebabkan kondisi seperti siklotimia, gangguan bipolar, *anxiety disorder*, *IED (Intermittent Explosive*

Disorder), dan *Borderline Personality Disorder (BPD)*.

Siklotimia, ini berdampak pada kehidupan sehari-hari, karena saat seseorang mengalami perubahan suasana hati yang tidak stabil maka emosi seseorang tersebut juga menjadi seorang yang temperamental, sedih berkepanjangan, lemah, lesu dan dapat berdampak besar pada kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Pak Tri, Wakil Kepala Kurikulum SMP Muhammadiyah 2 Surakarta pada 16 Januari 2025, mengungkapkan adanya beberapa siswa yang mengalami mood *swing* atau perubahan suasana hati yang kurang stabil saat belajar. Perubahan ini termanifestasi dalam ekspresi murung, mudah bosan, ketidakfokusan, dan kemarahan yang mudah dipicu oleh hal-hal kecil. Pengamatan Pak Tri menyoroti seorang siswa berinisial I yang menunjukkan perilaku mood *swing*, karena awalnya siswa tersebut sangat bersemangat mengikuti jam olahraga namun setelah setengah jam kemudian I berubah menjadi tidak bersemangat dan memilih menjaga jarak dengan teman temannya. Selain itu di dapati juga siswa berinisial I ini

memaksa pulang saat lomba belum usai karena tidak menerima kekalahan walaupun saat itu teman temannya belum mendapatkan pengumuman.

Selain itu, berdasarkan hasil wawancara dengan teman-teman I di sekolah menguatkan observasi tersebut, di mana I seringkali didapati tiba-tiba marah tanpa alasan yang jelas, sulit berkonsentrasi, dan terlihat frustrasi atau sedih dalam waktu tertentu. I juga sering terlihat murung di kelas dan pernah ditegur oleh wali kelas karena kurang berkonsentrasi.

Gangguan suasana hati yang meningkat dan mudah berubah dalam jangka waktu panjang di sertai gejala *hipomanik* seperti peningkatan energi tidak biasa, berperilaku impulsif, dan gejala depresi maupun putus asa serta kesulitan berkonsentrasi disebut *siklotimia*. seseorang dengan perilaku *siklotimia* juga sering kali kesulitan dalam mengendalikan diri. Menurut Putro, Wicaksono dan Wiharso (2025) Pengendalian diri juga meliputi mampu mengendalikan perilaku yang memiliki kecenderungan untuk menarik perhatian atau keinginan orang lain, dan selalu nyaman dengan orang lain, menutup perasaannya.

Penelitian ini mengangkat konseling Individu dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* untuk menyelesaikan permasalahan *siklotimia* pada siswa kelas IX SMP Muhammadiyah 2 Surakarta.

Dalam upaya menangani siswa dengan perilaku *siklotimia*, peneliti tertarik untuk melakukan penanganan kasus tersebut dengan memberikan layanan konseling individu. Menurut Suryanti (dalam Nurfarah, Suryanti dan Jawandi 2024). konseling mencakup bekerja dengan banyak orang dan hubungan yang mungkin bersifat pengembangan diri, dukungan terhadap kritis, pencegahan masalah.

Konseling juga berarti relasi atau hubungan timbal balik antara dua orang individu di mana konselor berusaha membantu klien untuk mencapai pengertian tentang dirinya sendiri dalam hubungannya dengan masalah yang dihadapinya pada saat ini dan yang akan datang (Jawandi dan Suryanti 2023) Peneliti menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*. *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dapat membantu seseorang yang mengalami *siklotimia* mengelola

stress dan terbebas dari depresi yang di rasakannya. (Nugroho 2022).

Cognitive Behavior Therapy (CBT) dapat membantu mengatasi pola pikir yang tidak benar atau terbiasa salah yang memengaruhi cara seseorang memandang diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitarnya dengan menguji kembali keyakinan seseorang menggunakan berbagai teknik persuasi verbal dan aktivitas yang diberikan secara berulang sampai mahasiswa mampu melakukan hal itu sendiri. (Jawandi, Putro dan Utami 2020). *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*. Menurut Sofyan Willis (dalam Sulistianingsih & Permana, 2022) konseling individu merupakan pertemuan yang terjadi antara konselor dan konseli secara individu, dimana pada saat konseling berlangsung terjadi komunikasi dengan rapport dan konselor memberikan layanan untuk perkembangan konseli agar mengatisipasi atau menyelesaikan masalah yang mereka hadapi. Maka dari itu konseling individu dapat lebih efektif untuk menangani perilaku *siklotimia*, karena konseling individu berfokus pada penyelesaian permasalahan satu individu sehingga

dapat menyelesaikan indikator permasalahan perilaku siklotimia.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana Peran Layanan Konseling Individual dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam Menangani Perilaku Siklotimia pada Siswa Kelas IX SMP Muhammadiyah 2 Surakarta Tahun Ajaran 2024/2025. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada ranah Bimbingan dan Konseling serta pengembangan Cognitive Behavior Therapy (CBT). Selain itu juga diharapkan dapat menambah pemahaman yang lebih mendalam terkait efektivitas pendekatan CBT dalam menangani perilaku siklotimia dan dapat dijadikan landasan dalam memahami fenomena siklotimia.

Berdasarkan uraian tersebut maka perlu Dilakukan Penelitian Tentang” Peran Layanan Konseling Individual Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Dalam Menangani Perilaku Siklotimia Pada Siswa Kelas IX SMP Muhammadiyah 2 Surakarta Tahun Ajaran 2024/2025.

B. Metode Penelitian

Peneliti menggunakan metode Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Menurut Sugiyono (2019:823), Penelitian Tindakan merupakan suatu layanan berupa tindakan secara langsung untuk mengubah perilaku konseli. Metode ini merupakan suatu bentuk penelitian yang bersifat reflektif dengan melakukan treatment atau Tindakan yang berfungsi untuk memperbaiki dan atau meningkatkan pelaksanaan pelayanan bimbingan dan konseling agar lebih berkualitas. Penelitian ini dilakukan oleh peneliti dalam beberapa siklus.

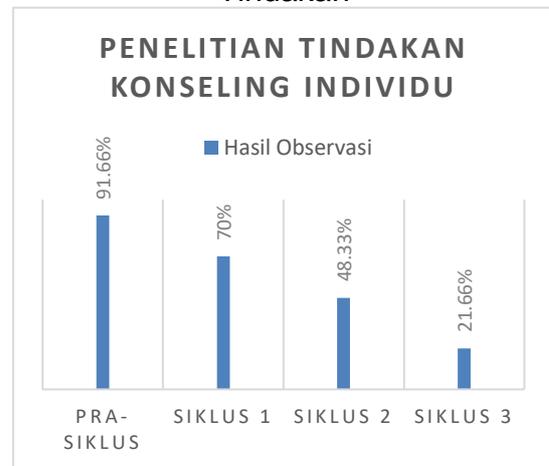
Subyek dari penelitian ini yaitu siswa kelas IX SMP Muhammadiyah 2 Surakarta yang memiliki perilaku siklotimia. Peneliti melakukan analisis dan terdapat seorang siswa kelas 9 SMP Muhammadiyah 2 Surakarta yang memiliki perilaku siklotimia, sehingga mempengaruhi kehidupan sehari harinya. Dengan begitu, peneliti ingin melakukan Penelitian dengan memberikan layanan konseling individu pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam membantu menangani perilaku siklotimia.

Pada tahap ini peneliti menyusun rencana tindakan untuk mempersiapkan pelaksanaan pemberian layanan konseling individu, bagaimana kegiatan tersebut di laksanakan dan di mana kegiatan tersebut di lakukan. Penelitian Tindakan dilaksanakan dengan memberikan konseling individu dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) serta mengamati siswa selama melakukan kegiatan konseling.

Dalam penelitian ini melakukan teknik pengumpulan data penelitian berupa observasi, wawancara dan dokumentasi. Dengan sumber data yang di gunakan yaitu peneliti, 2 teman sekelas siswa sebagai observer, 1 sahabat siswa sebagai narasumber dan melakukan dokumentasi berupa foto selama pelaksanaan penelitian. Melalui observasi dan wawancara ini, peneliti berupaya mengumpulkan informasi lebih rinci mengenai perilaku *siklotimia* yang di alami oleh subjek. Proses observasi dan wawancara difokuskan pada 4 indikator, yaitu Mudah Marah, Agresif, Sulit Berkonsentrasi dan Gelisah.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Grafik 1. Hasil Observasi Penelitian Tindakan



Pada pra-siklus, berdasarkan hasil observasi perilaku siklotimia terdapat 91,66%. Pada siklus pertama konseli melakukan tindakan konseling individu dengan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) menggunakan teknik Mind Over Mood dan berhasil untuk membantu konseli menjadi lebih baik. Siswa dapat mengurangi perasaan sedih tanpa sebab, terlalu pesimis, atau terlalu optimis secara tidak realistis. Selain itu teknik Mind Over Mood dapat membantu menjaga suasana hati siswa tetap stabil dan mengurangi tindakan impulsif yang mengganggu kehidupan sehari-hari. Pada siklus ini perilaku siklotimia mengalami penurunan hingga 70%.

Pada siklus kedua konselor melakukan tindakan konseling

pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) menggunakan teknik Cognitive Restructuring dan berhasil untuk membantu mengubah pola pikir konseli yang negatif menjadi positif. Pada siklus kedua ini perilaku siklotimia mengalami penurunan hingga 48,33%. Pada siklus ketiga konselor melakukan tindakan konseling pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) menggunakan teknik Emotion Regulation dan berhasil membantu konseli dalam mengelola emosi dan mengurangi deregulasi emosi yang dialami konseli. Pada siklus ini perilaku siklotimia mengalami penurunan hingga 21,66% dan sudah mencapai target peneliti.

Tabel 1. Hasil Wawancara Penelitian
Tindakan

PRA- SIKLUS	SIKLUS 1	SIKLUS 2	SIKLUS 3
Mudah Marah	Siswa masih berperilaku mudah marah dapat dilihat dari sikap mudah marah mengenai hal hal kecil dan masih mudah tersinggung	Siswa masih suka marah marah dan menggunakan nadasuaranya yang tinggi saat marah	Siswa terkadang masih menggunakan nada tinggi saat marah namun sudah lebih dapat mengontrol emosi
Agresif	Siswa masih sering berperilaku agresif seperti membangkang aturan, menggunakan kata kasar saat merasa gagal serta menentang hal yang tidak di sukai	Siswa masih berperilaku agresif dengan mengabaikan dan mengucilkan teman serta tidak peduli terhadap perasaan atau kebutuhan teman	Siswa masih bersikap agresif dan menggunakan kata kasar saat marah namun sudah berkurang dan sudah lebih baik.
Sulit Berkonsentrasi	Siswa memiliki perilaku kurang berkonsentrasi dapat di lihat dari siswa yang sering terlihat melamun dan kurang memperhatikan guru, sering terlihat gelisah saat harus fokus terhadap sesuatu dan sering di dapati lupa menyimpan barang pribadinya.	Siswa masih sulit berkonsentrasi dapat dilihat dari masih sering lupa menyimpan barang pribadi, sering terlihat gelisah saat harus fokus terhadap sesuatu dan sering di dapati lupa menyimpan barang pribadinya	Siswa masih sulit berkonsentrasi dapat di lihat dari perilaku siswa yang sering terlihat gelisah saat harus fokus terhadap sesuatu
Gelisah	Siswa memiliki perilaku gelisah hal itu dapat di lihat dari siswa yang sering kali terlihat gelisah saat belajar di kelas, menghindari duduk di depan karena takut di tanya oleh guru, dan sering mengeluh takut	Siswa masih gelisah hal itu dapat di lihat dari perilaku siswa yang masih sering menolak untuk mengambil Keputusan karena takut akan konsekuensi dan masih sering bertanya secara	Siswa masih gelisah hal itu dapat di lihat dari perilaku siswa yang masih sering menolak untuk mengambil Keputusan karena takut akan konsekuensi dan masih sering bertanya secara berulang

Pada pra siklus, berdasarkan hasil wawancara dengan sahabat siswa, siswa masuk ke 4 indikator perilaku *siklotimia*. Selanjutnya, pada siklus pertama, peneliti sekaligus konselor melakukan tindakan konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* menggunakan teknik *Mood Over Mind* dan berhasil untuk membantu konseli menjadi lebih baik. Siswa dapat mengurangi perasaan sedih tanpa sebab, terlalu pesimis, atau terlalu optimis secara tidak realistis. Selain itu teknik *Mind Over Mood* dapat

membantu menjaga suasana hati siswa tetap stabil dan mengurangi tindakan impulsif yang mengganggu kehidupan sehari-hari siswa.

Pada siklus pertama, perilaku *siklotimia* mengalami penurunan pada setiap indikator. Pada siklus kedua, konselor melakukan tindakan konseling dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* dan berhasil membantu konseli berhasil untuk membantu mengubah pola pikir konseli yang negatif menjadi positif.

Pada siklus kedua, perilaku *siklotimia* mengalami penurunan perilaku pada setiap indikator. Pada siklus ketiga konselor melakukan tindakan konseling dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* menggunakan teknik *Emotion Regulation* dan berhasil membantu konseli dalam mengelola emosi dan mengurangi deregulasi emosi yang di alami konseli. Pada siklus ketiga perilaku *siklotimia* mengalami penurunan pada indikator mudah marah, agresif dan sulit berkonsentrasi.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara di atas, menunjukkan bahwa layanan konseling individu

dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* efektif dalam menangani perilaku *siklotimia*.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di laksanakan oleh peneliti menggambarkan bahwa konseling individu pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* berhasil mengatasi perilaku *siklotimia* pada siswa kelas 9 SMP Muhammadiyah 2 Surakarta hingga di bawah 30% sesuai dengan target peneliti. Pada siklus 1 perilaku *siklotimia* mengalami penurunan hingga 70% dengan teknik *Mind Over Mood*. Pada siklus kedua berhasil menurunkan hingga 48,33% dengan teknik *Cognitive Restructuring*. Pada siklus ketiga perilaku *siklotimia* mengalami penurunan hingga 21,66% dengan teknik *Emotion Regulation*. Berdasarkan hasil pembuktian pada hasil observasi, maka Peran Konseling Individu dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* mampu Mengatasi Perilaku *Siklotimia* Pada Siswa Kelas IX SMP Muhammadiyah 2 Surakarta Tahun Pelajaran 2024/2025.

DAFTAR PUSTAKA

- Azzahra, A. A., Shamhah, H., Kowara, N. P., & Santoso, M. B. (2022). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Mental Remaja. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 2(3), 461. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i3.37832>
- Jawandi, A., Sholikhah, L. D., & Sulistiyono, E. (2024). Konseling Kelompok Teknik Psikodrama untuk Meningkatkan Kestabilan Emosi Peserta Didik SMAN 1 Tangen Sragen. *Indonesian Research Journal on Education*, 4(2), 183-186.
- Jawandi, A., Putro, E. A., & Utami, F. P. (2020). Keefektifan Teknik Self Instruction Untuk Mereduksi Perilaku Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Fkip Universitas Slamet Riyadi Surakarta. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 2(2).
- Nugroho, I. R. (2022). Bipolar: Seri Personality Disorder dan Berbagai Hal Tentangnya. *Anak Hebat Indonesia*.
- Nurfarah, A., Suryanti, H. H. S., & Jawandi, A. (2024). Analisis konseling individu sebagai upaya meningkatkan karakter alpha girl's di SMA N Colomadu tahun pelajaran 2023/2024. *Cendikia: Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 2(10), 1099–1109. Retrieved from <https://jurnal.kolibi.org/index.php/cendikia/article/view/3631>
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D, dan Penelitian Tindakan)*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistianingsih, S., & Permana, H. (2022). Konseling Individu (Cognitive Behavior Therapy) Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Mobile Legend. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 19(1), 1–16. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2022.191-01>
- Suryanti, H. H. S., & Jawandi, A. (2023). *Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial*. Unisri Press.
- Wiharko, T., Wicaksono, A. G., & Putro, E. A. (2023). Hubungan Antara Self Control dengan Kecenderungan Nomophobia pada Siswa. *Jurnal Wahana Konseling*, 6(1), 65-74.