

**PENERAPAN COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) DAN PERAN
RELIGIUSITAS DALAM MENINGKATKAN POLA PIKIR ADAPTIF ANAK
BINAAN LPKA KELAS I TANGERANG YANG BERPERILAKU MENYIMPANG**

Yulianti Aisah Nadila¹, Alfiandy Warih Handoyo², Siti Muhibah³
Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa¹²³
2285220052@untirta.ac.id¹, Alfiandywh@untirta.ac.id²,
siti.muhibah@untirta.ac.id³

ABSTRACT

This study aims to describe the application of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in individual counseling for a juvenile inmate at LPKA Kelas I Tangerang who engaged in deviant behavior, and to connect the client's level of religiosity with adaptive mindset changes. The research method used a qualitative case study with three counseling sessions. The results showed changes in the client's mindset from negative to more adaptive, with awareness to balance religious, social, and daily behavioral values. CBT proved effective in helping the client identify irrational thoughts, transform them into rational ones, and enhance religiosity as a coping mechanism. Parental emotional support was also found to be a crucial factor in preventing deviant behavior.

Keywords: *cognitive behavioral therapy; deviant behavior; adolescents; religiosity; parental support*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam konseling individu terhadap seorang remaja binaan di LPKA Kelas I Tangerang yang mengalami perilaku menyimpang, serta menghubungkan tingkat religiusitas konseli dengan perubahan pola pikir adaptif. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus dengan tiga kali pertemuan konseling. Hasil menunjukkan adanya perubahan pola pikir konseli dari negatif menjadi lebih adaptif, dengan kesadaran untuk menyeimbangkan nilai agama, sosial, dan perilaku sehari-hari. CBT terbukti efektif dalam membantu konseli mengidentifikasi pikiran irasional, mengubahnya menjadi lebih rasional, serta meningkatkan religiusitas sebagai mekanisme koping. Dukungan emosional orang tua juga ditemukan sebagai faktor penting dalam mencegah perilaku menyimpang.

Kata kunci: terapi perilaku kognitif; perilaku menyimpang; remaja; religiusitas; dukungan orang tua

A. Pendahuluan

Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) memiliki peran strategis

dalam membentuk kembali kepribadian remaja yang berhadapan dengan hukum. Anak binaan di LPKA

seringkali mengalami tekanan psikologis, keterbatasan kebebasan, serta kesulitan dalam mengendalikan diri. Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling menjadi kebutuhan mendasar untuk membantu mereka memahami diri, mengelola emosi, dan mengembangkan perilaku yang lebih adaptif.

Bimbingan dan konseling di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) berfungsi sebagai sarana rehabilitasi psikologis dan sosial. Menurut Pertiwi (2024), layanan konseling individu di LPKA membantu anak binaan mengendalikan diri, mengurangi perilaku menyimpang, serta menumbuhkan kesadaran moral. Hal ini sejalan dengan penelitian Evisetiawati et al. (2024) yang menekankan bahwa konseling di lembaga pemasyarakatan berperan dalam membangun kembali kepribadian remaja agar siap kembali ke masyarakat.

Penelitian terbaru menegaskan bahwa konseling di lembaga pemasyarakatan bukan hanya berfungsi sebagai pendampingan psikologis, tetapi juga sebagai sarana pembinaan kepribadian dan reintegrasi sosial.

Konselor berperan dalam membantu anak binaan mengatasi masalah pribadi, menumbuhkan kesadaran moral, serta mempersiapkan mereka agar mampu kembali ke masyarakat dengan sikap yang lebih positif. Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa dukungan emosional keluarga berperan besar dalam mencegah perilaku menyimpang remaja. Sujana, Esther, & Ketut (2025) menegaskan bahwa komunikasi terbuka dan perhatian orang tua dapat menurunkan risiko perilaku negatif. Namun hal tersebut tidak didapatkan oleh konseli dari kedua orang tuanya. Justru konseli sangat jarang berkomunikasi dan tidak terbuka atas apa yang ia rasakan kepada orang tuanya karena kehidupannya yang lebih banyak menghabiskan waktu di pesantren.

Zinnia, Ami, & Dian (2023) menambahkan bahwa religiusitas berfungsi sebagai mekanisme koping yang membantu remaja menghadapi tekanan psikologis. Namun, tanpa konsistensi antara pengetahuan agama dan perilaku sehari-hari, remaja tetap rentan terhadap pengaruh lingkungan. Hal tersebutlah yang dialami oleh konseli.

Di LPKA Kelas I Tangerang, layanan konseling menjadi semakin penting karena mayoritas anak binaan berada pada usia remaja, yaitu fase perkembangan yang rentan terhadap pengaruh lingkungan. Tanpa dukungan konseling yang terstruktur, anak binaan berisiko mengulang perilaku menyimpang. Dengan pendekatan yang tepat, seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), konseling dapat membantu mereka mengidentifikasi pola pikir negatif, mengubah perilaku maladaptif, dan menumbuhkan keterampilan sosial yang lebih sehat. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa dukungan emosional dari keluarga dan konseling yang berkesinambungan berkontribusi besar dalam menurunkan tingkat perilaku menyimpang di kalangan remaja binaan. Hal ini menegaskan bahwa layanan bimbingan dan konseling di LPKA bukan sekadar pelengkap, melainkan bagian integral dari proses pembinaan yang berorientasi pada rehabilitasi dan reintegrasi sosial.

Tidak hanya itu, religiusitas juga menjadi salah satu faktor protektif yang dapat mengurangi perilaku menyimpang pada remaja. Menurut Koenig (2022), religiusitas berfungsi

sebagai mekanisme koping yang membantu individu menghadapi tekanan psikologis dengan mengacu pada nilai-nilai spiritual. Namun, religiusitas yang hanya bersifat kognitif tanpa implementasi perilaku dapat menimbulkan gap antara keyakinan dan tindakan.

Oleh karena itu, CBT berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Dengan mengintegrasikan nilai religiusitas, CBT dapat diarahkan untuk membantu konseli menyadari ketidaksesuaian antara pengetahuan agama yang dimiliki dengan perilaku negatif yang dilakukan. Hal ini sejalan dengan penelitian Novelia et al. (2024), Muchtar (2021), dan Fuadah et al. (2024) yang menegaskan bahwa religiusitas dan religious coping berpengaruh signifikan terhadap moralitas dan kontrol diri remaja.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus dan action research. Subjek adalah seorang remaja binaan LPKA Kelas I Tangerang yang berusia 19 tahun dengan latar belakang pendidikan pesantren. Data diperoleh melalui tiga sesi konseling individu menggunakan teknik CBT, observasi, dan refleksi

konseli. Analisis dilakukan dengan reduksi data, penyajian, dan penarikan kesimpulan. Action research dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian yang berorientasi pada perbaikan praktik layanan bimbingan dan konseling di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Tangerang. Metode ini memungkinkan peneliti sekaligus praktisi untuk mengidentifikasi masalah nyata, merancang tindakan perbaikan, melaksanakan intervensi, serta melakukan refleksi terhadap hasil yang diperoleh.

Pendekatan penelitian ini bersifat kualitatif dengan penekanan pada proses, makna, dan dampak tindakan terhadap anak binaan. Peneliti berperan aktif sebagai fasilitator sekaligus pengamat dalam siklus tindakan. Sebagai penelitian kualitatif, fokus utamanya adalah memahami proses, makna, dan dampak tindakan terhadap anak binaan, bukan sekadar angka atau data statistik.

Desain penelitian tindakan ini mengikuti model spiral Kemmis & McTaggart yang terdiri atas empat tahap berulang yaitu perencanaan (planning), tindakan (action), observasi

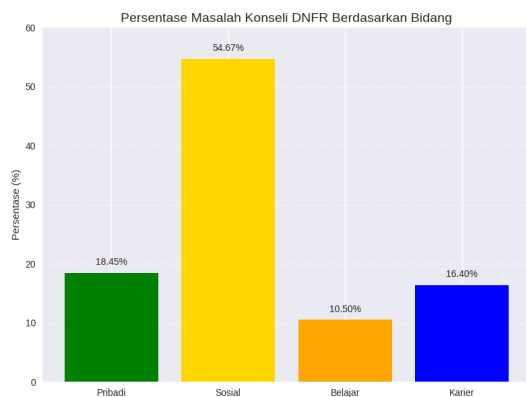
(observation), dan refleksi (reflection). Model spiral ini sejalan dengan pandangan McNiff

(2023) yang menekankan prinsip refleksi berkelanjutan dalam praktik pendidikan, serta Stringer (2022) yang menggarisbawahi langkah *Look-Think-Act* sebagai inti penelitian tindakan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Konseli memiliki tingkat religiusitas kognitif yang tinggi, hal ini ditunjukkan oleh latar belakang pendidikannya di pesantren, kemampuan membaca dan menghafal Al-Qur'an hingga 15 juz, serta pemahaman mendalam tentang hukum agama dan beberapa kitab. Namun, religiusitas tersebut belum diinternalisasi dalam perilaku nyata. Konseli tetap melakukan perilaku menyimpang seperti tawuran dan minum-minuman keras, meskipun sadar bahwa hal tersebut bertentangan dengan nilai agama. Hal ini menunjukkan adanya ketidaksesuaian antara keyakinan dan tindakan. Oleh karena itu, konseli diarahkan untuk mengikuti konseling individu di ruang bimbingan kemasyarakatan LPKA Kelas I Tangerang dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT).

Grafik 1. Presentase Masalah Konseli Berdasarkan Bidang



Berdasarkan diagram di atas, didapatkan persentase tertinggi permasalahan yang konseli alami yaitu pada bidang social sebesar 54,67%, sedangkan pada bidang pribadi 18,45%, belajar 10,50%, dan bidang karier 16,40%. Hal ini sesuai dengan kondisi konseli, di mana pemahaman DNFR mengenai agama sangat bagus, namun perilaku tidak mencerminkan pengetahuan tersebut. Tingginya masalah di bidang sosial menunjukkan bahwa internalisasi nilai agama belum terwujud dalam hubungan dengan teman dan lingkungan. Oleh karena itu, penulis juga menggunakan pendekatan konseling religius dengan teknik CBT untuk digunakan untuk menjembatani kesenjangan ini, misalnya dengan mengaitkan perilaku sosial dengan ayat atau hadis yang relevan, memberi latihan refleksi agar DNFR

menyadari bahwa perilaku buruk bertentangan dengan iman yang ia pahami, dan menekankan bahwa akhlak sosial adalah wujud nyata dari pemahaman agama.

Proses konseling dilakukan pada pertemuan pertama, di mana konselor membangun hubungan awal dengan menjelaskan asas konseling dan meminta persetujuan konseli. Konseli menceritakan latar belakang kehidupannya di pesantren, di mana ia merasa tidak bebas menentukan pendidikan karena orang tua mengarahkan sepenuhnya. Meski taat secara formal, ia diam-diam terlibat dalam perilaku negatif seperti nongkrong, tawuran, dan minum-minuman. Konseli juga menyinggung kasus hukum yang menjeratnya, namun belum terbuka sepenuhnya karena keterbatasan waktu.

Pertemuan kedua konseling menekankan klarifikasi atas kronologi kasus dan bukti yang memberatkannya. Konseli menjelaskan bahwa CCTV menjadi bukti utama, meski menurutnya rekaman juga menunjukkan bahwa korban diserang oleh orang lain yang masih buron hingga sekarang. Ia mengakui bahwa dirinya mudah terpengaruh lingkungan dan lebih

mengikuti dorongan sesaat daripada nilai agama yang sebenarnya ia pahami. Dengan pernyataan tersebut, konseli sendiri sadar akan kesalahannya, ia merasa saat itu dirinya bodoh dengan melakukan tindakan yang menyebabkan dirinya masuk lapas. Untuk itu, konselor mengarahkan konseli untuk berpikir rasional dan kritis, sehingga konseli mulai menyadari kesalahannya dan menunjukkan sikap lebih positif serta menerima keadaan sebagai bagian dari takdir.

Pada pertemuan ketiga, konselor melakukan tindak lanjut untuk memastikan konsistensi perubahan konseli. Konseli menunjukkan cara berpikir yang lebih adaptif, mampu merefleksikan pengalaman, dan menyadari pentingnya dukungan emosional dari orang tua. Ia memahami bahwa perilaku menyimpang muncul karena kurangnya perhatian keluarga, sebagaimana ditegaskan oleh penelitian sebelumnya. Melalui CBT, konseli berhasil mengidentifikasi pola pikir negatif dan mengubahnya menjadi lebih sehat, meski pengetahuan agama yang dimilikinya belum sepenuhnya tercermin dalam perilaku sehari-hari. Proses konseling

ini membantu konseli menyeimbangkan nilai yang diyakini dengan tindakan nyata, serta membangun keberanian untuk mengambil keputusan yang lebih baik. CBT membantu konseli menyadari ketidaksesuaian tersebut dan mengarahkan konseli untuk berpikir secara rasional dan kritis. Konseli mulai menghubungkan nilai religiusitas dengan tindakan nyata, sehingga muncul kesadaran untuk berubah.

Pada sesi ketiga, konseli menunjukkan konsistensi perubahan pola pikir dan perilaku adaptif, serta kesadaran akan pentingnya dukungan orang tua. Temuan ini sejalan dengan Kadiyono et al. (2025) dan Kurniawaty et al. (2025) yang menekankan pentingnya *coping* spiritual dalam promosi kesehatan mental remaja. Berikut kesimpulan yang dihasilkan dari konseling individu pertemuan pertama hingga akhir yang menunjukkan progres pola perilaku dan cara berpikir konseli yang mulai adaptif:

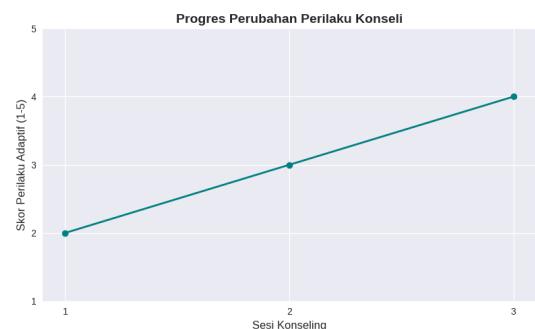
1. Pada pertemuan pertama, konseling difokuskan pada proses bonding, pengenalan asas-asas konseling, serta eksplorasi latar belakang

kehidupan di pesantren. Konseli mulai menunjukkan keterbukaan dengan menyampaikan perasaan dibatasi oleh orang tua dan mengakui adanya perilaku menyimpang. Ekspresi konseli masih cenderung menunduk, namun mulai terlihat adanya celah antara nilai agama yang diyakini dengan perilaku nyata yang dijalani.

2. Memasuki pertemuan kedua, konseling diarahkan pada klarifikasi kasus hukum dan identifikasi pola pikir negatif. Konseli menjelaskan bukti yang terekam CCTV, mengakui dirinya mudah terpengaruh lingkungan, serta menyadari bahwa perilaku menyimpang muncul akibat kurangnya perhatian keluarga. Pada tahap ini, konseli mulai berpikir lebih rasional dan kritis, menunjukkan kesadaran atas kesalahan yang dilakukan, serta menerima keadaan sebagai bagian dari takdir.
3. Pada pertemuan ketiga, konseling berfokus pada tindak lanjut progres, refleksi, dan konsistensi perubahan. Konseli

merefleksikan pengalaman yang telah dilalui, menyadari pentingnya dukungan orang tua, serta mulai menghubungkan nilai religiusitas dengan tindakan nyata dalam kehidupan sehari-hari. Perubahan yang tampak adalah konsistensi dalam menunjukkan pola pikir adaptif, sikap yang lebih tenang dan terarah, serta meningkatnya kesadaran untuk menyeimbangkan keyakinan dengan perilaku nyata. Berikut progres perubahan perilaku konseli jika dibuat sebuah grafik:

Grafik 2. Progres Perubahan Perilaku Konseli



Interpretasi Grafik:

Sesi 1: Skor adaptif rendah (2), konseli masih menunjukkan pola pikir negatif dan resistensi.

Sesi 2: Skor meningkat (3), konseli mulai berpikir rasional dan menyadari kesalahan.

Sesi 3: Skor cukup baik (4), konseli konsisten menunjukkan pola pikir adaptif dan perilaku positif.

Grafik progres konseling menunjukkan adanya peningkatan skor perilaku adaptif konseli dari sesi pertama hingga sesi ketiga. Pada awal konseling, konseli masih berada pada tingkat rendah karena pola pikirnya cenderung negatif dan ia belum mampu mengendalikan dorongan lingkungan. Hal ini tercermin dari skor adaptif yang masih rendah. Namun, setelah sesi kedua, konseli mulai menunjukkan kesadaran atas kesalahan yang dilakukan dan mulai berpikir lebih rasional. Skor adaptif meningkat, menandakan adanya perubahan dalam cara konseli menilai dirinya dan lingkungannya.

Pada sesi terakhir, konseli memperlihatkan konsistensi dalam perubahan perilaku. Ia mampu merefleksikan pengalaman masa lalu, menerima keadaan, serta menunjukkan sikap yang lebih tenang dan terarah. Skor adaptif yang lebih tinggi pada sesi ketiga menegaskan bahwa konseling dengan pendekatan CBT berhasil membantu konseli

mengidentifikasi pikiran irasional dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih sehat. Perubahan ini juga memperlihatkan bahwa dukungan emosional dan nilai agama yang ia yakini mulai diinternalisasi dalam perilaku sehari-hari, sehingga konseli lebih mampu menyeimbangkan antara keyakinan dan tindakan nyata.

Gambar 1. Konseling Pertemuan 1



Gambar 2. Konseling Pertemuan 2



Gambar 3. Konseling Pertemuan 3



D. Kesimpulan

CBT efektif dalam membantu konseli mengidentifikasi pikiran negatif, mengubahnya menjadi lebih adaptif, serta meningkatkan kesadaran religiusitas. Religiusitas yang diinternalisasi dalam perilaku nyata terbukti menjadi mekanisme coping yang kuat dalam mencegah perilaku menyimpang. Dukungan emosional orang tua juga menjadi faktor protektif penting. Penelitian ini menegaskan perlunya integrasi CBT dengan pendekatan nilai agama dan sosial dalam konseling remaja binaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Asry, W. (2023). Peran Orang Tua terhadap Penyimpangan Remaja dalam Keluarga. Prosiding Dharmawangsa. Evisetiawati, E., dkk. (2024). Guidance and Counseling Services in Correctional Institutions. Universitas Jambi.
- Fuadah, M., Sulianti, A., Al-Fatih, S. M., & Nurdin, I. (2024). Karakteristik Religiusitas pada Remaja dan Dewasa Awal. *JoPS: Journal of Psychology Students*, 3(1), 37?45.
- Halimah, T. M. N., & Prianti, E. N. (2025). Upaya Orang Tua terhadap Perilaku Menyimpang di Kalangan Remaja. *Jurnal Insan Pendidikan dan Sosial Humaniora*, 3(3).
- Kadiyono, A. L., et al. (2025). When Coping Becomes Sacred. *Cogent Education*, 12(1), 2580589.
- Koenig, H. G. (2022). Religion and Mental Health: Research and Clinical Applications. Academic Press.
- Kurniawaty, Y., et al. (2025). Cultural, Spiritual Coping and Inner Child Reflection. *The Indonesian Journal of Public Health*, 20(3).

- McNiff, J. (2023). Action research: Principles and practice. Routledge.
- Mulati, Y. (2022). Peran Orang Tua dalam Mencegah Perilaku Menyimpang Anak. *Jurnal Penelitian Kebijakan Pendidikan*, 15(2).
- Muchtar, D. Y. (2021). Peran Religiusitas dalam Pembentukan Konsep Diri Remaja. *Tazkiya: Journal of Psychology*.
- Nael, T., Tumengkol, R., & Tumiwa, J. (2022). Perhatian Orang Tua dan Perilaku Menyimpang Remaja. *Jurnal Konseling Nusantara*.
- Novelia, N., Candra, H., & Sujadi, E. (2024). Religiusitas dan Religious Coping terhadap Moralitas Remaja. *Jurnal BK An-Nur*, 10(3).
- Pertiwi, I. Y. (2024). Pelaksanaan Konseling Individu dalam Pengendalian Diri Anak Binaan Masyarakat di LPKA Pekanbaru. *UIN Sultan Syarif Kasim Riau*.
- Rahayu, N. P., et al. (2025). Pembinaan Religiusitas Remaja di Balai Sosial. *Al-Ittizaan*, 8(1).
- Setyorini, S., & Ramli, M. (2023). Penerapan CBT dalam Mengatasi Bullying pada Remaja. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 9(1).
- Sobandi, K., & Agista, W. (2025). Peran Pendidikan Agama Islam dalam Menanggulangi Penyimpangan Sosial. *Al-Afkar Journal*, 8(1).
- Stringer, E. T. (2022). Action research in education. Pearson.
- Sujana, E., & Ketut, K. (2025). Peran Dukungan Keluarga terhadap Perilaku Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*.
- Sujana, Esther, & Ketut. (2025). Dukungan keluarga terhadap perilaku remaja. *Jurnal Psikologi Perkembangan*.
- Ulfa, H. (2025). Efektivitas CBT dalam Mengurangi Perilaku Balap Liar. *Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat*.
- Zinnia, A., Ami, D., & Dian, R. (2023). Religiusitas sebagai Mekanisme Koping. *Jurnal Psikologi Islam*.
- Zinnia, Ami, & Dian. (2023). Religiusitas sebagai mekanisme koping remaja. *Jurnal*

Konseling dan Psikoterapi.
perbaikannya.