

**PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU
MELALUI TEKNIK *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY*
(CBT) DALAM MENANGANI *OFF-TASK BEHAVIOR*
PADA PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI
21 BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

**Oleh :
YAYANG OKTAVIANY
NPM. 2211080202**



Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1448 H / 2026 M**

**PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU
MELALUI TEKNIK *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY*
(CBT) DALAM MENANGANI *OFF-TASK BEHAVIOR*
PADA PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI
21 BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi
Syarat-Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana S1
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh :
YAYANG OKTAVIANY
NPM: 2211080202

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing Akademik :
1. Dr. Ali Murtadho, M.S.I.
2. Indah Fajriani, M.Psi, Psikolog.

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1448 H / 2026 M**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan layanan konseling individu melalui teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam menangani *off-task behavior* pada peserta didik di SMP Negeri 21 Bandar Lampung. Dalam penelitian ini, *off-task behavior* didefinisikan sebagai perilaku peserta didik yang menunjukkan kurangnya keterlibatan secara optimal dalam kegiatan pembelajaran, yang ditandai dengan perilaku seperti melamun, mengantuk, tidur saat pembelajaran berlangsung, tidak memperhatikan penjelasan guru, serta kurang fokus dalam mengikuti proses pembelajaran. Perilaku tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya kebiasaan tidur yang kurang baik (*kualitas tidur malam hari yang buruk*), seperti tidur larut malam. Sehingga berdampak pada menurunnya konsentrasi dan keterlibatan peserta didik dalam kegiatan belajar.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Subjek penelitian terdiri atas satu peserta didik yang mengalami *off-task behavior*, guru bimbingan dan konseling (BK), serta guru mata pelajaran sebagai informan pendukung. Teknik pengumpulan data menggunakan triangulasi. Analisis data dilakukan melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data diperiksa menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik.

Hasil penelitian yang dianalisis menggunakan NVivo 15 menunjukkan bahwa guru Bimbingan dan Konseling (BK) melaksanakan layanan konseling individu melalui teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan menerapkan dua teknik utama, yaitu *cognitive restructuring* dan *behavioral modification*. Melalui teknik *cognitive restructuring*, guru BK membantu peserta didik mengenali serta mengubah pola pikir yang kurang tepat menjadi lebih positif. Selanjutnya, melalui teknik *behavioral modification*, guru BK membimbing peserta didik untuk membentuk kebiasaan dan perilaku belajar yang lebih baik. Setelah pelaksanaan kedua teknik tersebut, guru BK melakukan evaluasi untuk melihat perkembangan peserta didik. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa perilaku *off-task behavior* berkurang, peserta didik lebih memperhatikan penjelasan guru, lebih

aktif mengikuti pembelajaran, dan lebih fokus saat proses belajar berlangsung. Perubahan tersebut memberikan dampak positif terhadap kegiatan belajar karena peserta didik menjadi lebih terlibat dalam pembelajaran dan mampu mengikuti proses belajar dengan lebih optimal. Dengan demikian, pelaksanaan layanan konseling individu melalui teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dapat membantu mengurangi *off-task behavior* pada peserta didik di SMP Negeri 21 Bandar Lampung.

Kata Kunci: Konseling Individu, *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), *Off-Task Behavior*.



ABSTRACT

This study aims to describe the implementation of individual counseling services through the *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) technique in addressing *off-task behavior* among students at SMP Negeri 21 Bandar Lampung. In this study, *off-task behavior* is defined as students' behavior that indicates a lack of optimal engagement in learning activities, characterized by behaviors such as daydreaming, drowsiness, sleeping during lessons, failing to pay attention to the teacher's explanations, and having difficulty maintaining focus throughout the learning process. Such behavior can be influenced by various factors, one of which is poor sleep habits (*poor sleep quality at night*), such as staying up late. Consequently, these conditions may lead to decreased concentration and reduced student engagement in learning activities.

This study employs a qualitative approach using a case study design. The research subjects consist of a student exhibiting off-task behavior, a guidance and counseling teacher, and a subject teacher serving as a supporting informant. Data collection utilized triangulation, while data analysis was conducted through the stages of data reduction, data presentation, and conclusion drawing. Data validity was verified using source triangulation and technique triangulation.

Research findings analyzed using NVivo 15 indicate that Guidance and Counseling teachers provide individual counseling services using Cognitive Behavioral Therapy (CBT), specifically employing two primary techniques: cognitive restructuring and behavioral modification. Through cognitive restructuring, teachers help students identify and transform maladaptive thought patterns into more positive ones. Subsequently, through behavioral modification, teachers guide students in developing better study habits and behaviors. Following the implementation of these techniques, teachers evaluate student progress. The evaluation results show a reduction in off-task behavior, with students paying closer attention to teacher explanations, participating more actively in lessons, and maintaining greater focus during the learning process. These changes positively impact learning activities, as students become more engaged and are able to participate in the learning process more effectively. Thus, the implementation of

individual counseling services using Cognitive Behavioral Therapy (CBT) can help reduce off-task behavior among students at SMP Negeri 21 Bandar Lampung.

Keywords: Individual Counseling, Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Off-Task Behavior.

.



SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Yayang Oktaviany
NPM : 2211080202
Jurusan/Prodi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul:

“Pelaksanaan Layanan Konseling Individu melalui Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam Menangani *Off-Task Behavior* pada Peserta Didik di SMP Negeri 21 Bandar Lampung.” adalah sepenuhnya adalah karya saya sendiri, adalah benar - benar merupakan hasil karya penyusunan sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam footnote atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Bandar Lampung, April 2026
Yang Membuat Pernyataan



Yayang Oktaviany
2211080202



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Let. Kol. H. Endro Suratnin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 ☎ (0721) 703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Melalui Teknik *Cognitive Behaviorat Therapy* (CBT) Dalam Menangani *Off-Task Behavior* Pada Peserta Didik Di SMP Negeri 21 Bandar Lampung

Nama : Yayang Oktaviany

NPM : 2211080202

Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Telah dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II


Dr. Al-Murtadho, M.S.I.
NIP.19790701200901101


Indah Fajriani, M.Psi
NIP.198802052018012001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam


Dr. Rahma Diani, S.Pd, M.Pd
NIP.198904172015032008



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 ☎ (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul “Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Melalui Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Dalam Menangani *Off-Task Behavior* Pada Peserta Didik Di SMP Negeri 21 Bandar Lampung” telah disusun oleh : **Yayang Oktaviany**, dengan NPM: **2211080202**, Program Studi **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah diujikan dalam Sidang Munaqosyah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Pada Hari/Tanggal: Selasa, 28 Juli 2026 pukul 08.00 – 09.30 WIB.

TIM MUNAQOSYAH

Ketua Sidang

: Dr. Rahma Diani, S.Pd., M.Pd.

Sekretaris

: Dwi Anaresti, M.Pd.

Penguji Utama

: Tika Febriyani M.Pd.

Penguji Pendamping I : Dr. Ali Murtadho, M.S.I.

Penguji Pendamping II : Indah Fajriani, M.Psi.

Mengetahui

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Dr. Nanang Supriadi, S.Si., M.Sc.

NIP:197911282006011005

MOTTO

لَهُ مُعَقِّبَتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِمَّنْ أَمَرَ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ لَا
يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا
مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِّنْ وَّالٍ

Artinya: “Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri”. (QS. Ar-Ra’d:11).¹



¹ Kementerian Agama Republik Indonesia, Al-Qur'an dan Terjemahannya (Jakarta: Kementerian Agama RI), QS. Ar-Ra'd [13]: 11.

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat, karunia, dan kemudahan yang telah diberikan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Karya sederhana ini penulis persembahkan kepada:

1. Terima kasih untuk kedua orang tua tercinta, Ayahku tercinta Nasir dan ibundaku sayang Apriyana yang selalu berusaha untuk memberikan yang terbaik buat anak-anaknya. Terima kasih atas do'a dan dukungan yang tiada henti selama ini baik moral maupun materi dan atas kesabaran ayah dan ibu yang senantiasa membimbing dan mengajarkan ku dengan penuh kasih sayang untuk menjadi seseorang yang baik di mata Allah dan masyarakat.
2. Terima kasih untuk ke 3 adikku M. Tegar maulana aji, M. Alvan alfarizi, M. Elvan algozali yang sudah mendoakan serta selalu memberikan dukungan. Semoga saya bisa menjadi contoh yang baik untuk kalian.
3. Almamaterku tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, tempat penulis belajar, tumbuh, dan mengembangkan diri. Semoga ilmu yang diperoleh selama menempuh pendidikan dapat menjadi bekal untuk masa depan yang lebih baik dan bermanfaat bagi banyak orang.

RIWAYAT HIDUP

Yayang Oktaviany dilahirkan di Jakarta, pada tanggal, 2 oktober 2002, anak pertama dari bapak M. Nasir dan ibu Apriyana. Penulis merupakan anak pertama dari tiga bersaudara, yaitu M. Tegar Maulana Aji, M. Alvan Alfarizi, M. Elvan Algozali. Penulis memulai pendidikan formal di Sekolah Dasar (SD) N Cakung Barat 10 Petang Jakarta Timur dan lulus pada tahun 2014. Kemudian melanjutkan pendidikan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) N 1 Labuhan Ratu Lampung Timur dan lulus pada tahun 2017. Setelah itu penulis melanjutkan pendidikan di Pondok Pesantren Islam Al-Muhsin Metro 28 dan berhasil menyelesaikan pendidikan pada tahun 2021. Dan Melanjutkan Pendidikan Tahfidz selama 1 tahun di Pondok Pesantren Islam Al-Muhsin Metro 28 dan berhasil menyelesaikan pendidikan pada tahun 2022.

Pada tahun 2022 penulis melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung, pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI). Penulis resmi terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Raden Intan Lampung. Dalam rangka mengaplikasikan ilmu yang telah diperoleh secara teoritis, penulis mengikuti kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP N 21 Bandar Lampung, Kecamatan Sukarame, Kota Bandar Lampung, yang berlangsung pada bulan Juli hingga Agustus 2025. Melalui kegiatan tersebut, penulis memperoleh pengalaman langsung dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling kepada peserta didik, sekaligus mendapatkan berbagai pelajaran berharga yang memperkaya wawasan dan kompetensi profesionalnya.

Saat ini penulis sedang menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Melalui Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Dalam Menangani *Off-task behavior* Pada Peserta Didik Di Smp Negeri 21 Bandar Lampung” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrohiim...

Alhamdulillahillāhi rabbil ‘ālamīn, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT. atas rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pelaksanaan Layanan Konseling Individu melalui Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam Menangani *Off-task behavior* pada Peserta Didik di SMP Negeri 21 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2025/2026. Sholawat beserta salam semoga terlimpah curahkan kepada baginda kita nabi besar MUHAMMAD SAW. Yang telah membawa kita ke zaman terang benderang hingga yaumul akhir semoga kita mendapatkan syafaatnya di yaumul akhir kelak.

Skripsi merupakan bagian untuk memenuhi syarat guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) UIN Raden Intan Lampung. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya bimbingan, bantuan, dorongan serta motivasi dari berbagai pihak. Maka, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Nanang Supriyadi, M. Sc selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung atas kepemimpinan dan dukungan institusional yang diberikan kepada seluruh mahasiswa.
2. Dr. Rahma Diani, M.Pd selaku Ketua Jurusan Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
3. Tika Febriyani, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
4. Dr. Ali Murtadho M.S.I. selaku Dosen Pembimbing I. Terima Kasih atas kesediannya untuk membimbing, dan memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini dengan baik dan penuh kesabaran.

5. Indah Fajriani, M.Psi, selaku Dosen Pembimbing II, yang dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, serta masukan berupa kritik dan saran yang sangat konstruktif dalam proses penulisan skripsi ini. Penulis merasa terhormat dan bangga telah mendapatkan kesempatan untuk berada di bawah bimbingan beliau.
6. Bapak dan Ibu Dosen dilingkungan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (Khususnya prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam). Terima kasih telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama menuntut ilmu di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung ini.
7. Seluruh staf karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, terima kasih atas kesediannya membantu penulis dalam menyelesaikan syarat-syarat administrasi.
8. Kepala sekolah beserta jajarannya SMP Negeri 21 Bandar Lampung, terima kasih telah membantu penulis dalam mengumpulkan data-data sekolah yang konkrit dalam penyelesaian penelitian skripsi ini
9. Ibu Wahyu Frida S.Pd, Gr selaku koordinator guru Bimbingan dan Konseling serta guru Bimbingan dan Konseling kelas VII serta adik-adik yang telah berkenan membantu dalam pelaksanaan dan kelancaran penelitian skripsi ini.
10. Untuk rekan – rekan ku baik rekan SMP, MA dan teman kuliah yang telah ada di dekatku ketika dalam keadaan sedih maupun senang, selalu membangkitkan semangatku ketika aku dititik lelah, terima kasih selalu menemaniku dari awal semester hingga sekarang. Karena kalian lebih dari sekedar teman.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan, baik dari sisi kedalaman analisis, kelengkapan pembahasan, maupun kualitas penyajiannya, mengingat terbatasnya pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, penulis dengan lapang dada menerima segala bentuk kritik dan saran

yang bersifat membangun sebagai bahan evaluasi dan perbaikan di masa mendatang. Akhirnya, penulis berharap semoga karya ilmiah ini dapat memberikan manfaat dan sumbangsih yang berarti bagi pengembangan keilmuan, khususnya di bidang Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Aamiin Ya Rabbal 'Alamin.

Bandar Lampung, Agustus 2026
Penulis

Yayang Oktaviany
2211080202



DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	iii
<i>ABSTRACT</i>	v
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN.....	vii
PERSETUJUAN	viii
PENGESAHAN	ix
MOTTO.....	x
PERSEMBAHAN.....	xi
RIWAYAT HIDUP	xii
KATA PENGANTAR	xiii
DAFTAR ISI	xvi
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR TABEL.....	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang Masalah	3
C. Fokus dan Subfokus Penelitian.....	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
G. Penelitian Terdahulu yang Relevan	10
H. Metodologi Penelitian	20
I. Sistematika Pembahasan	28
BAB II LANDASAN TEORI.....	30
A. Layanan Konseling Individu	30
B. Cognitive Behavioral Therapy (CBT)	35
C. Off-Task Behavior	47
BAB III GAMBARAN OBJEK PENELITIAN.....	57
A. Gambaran Umum Objek.....	57

B. Penyajian Fakta dan Data Penelitian	64
BAB IV ANALISIS PENELITIAN.....	71
A. Analisis Data Penelitian	71
B. Temuan Penelitian	90
BAB V PENUTUP	104
A. Simpulan.....	104
B. Rekomendasi	105
DAFTAR PUSTAKA	107
LAMPIRAN.....	111



DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Mind Mapping Hasil Analisis NVivo 15 Pelaksanaan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	70
Gambar 4.2 Project Map Hasil Analisis NVivo 15 Pelaksanaan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	77
Gambar 4.3 Word Cloud Hasil Analisis NVivo 15 Pelaksanaan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	78
Gambar 4.4 Mind Mapping Hasil Analisis NVivo 15 Teknik <i>Behavioral Modification</i>	82
Gambar 4.5 Hierarchy Chart Hasil Analisis Nvivo 15 Teknik <i>Behavioral Modification</i>	84
Gambar 4.6 Word Cloud Hasil Analisis Nvivo 15 Teknik <i>Behavioral Modification</i>	86
Gambar 4.7 Project Map Hasil Analisis NVivo 15 pada Tahap Evaluasi Pelaksanaan CBT	88
Gambar 4.8 Explore Diagram Hasil Analisis Nvivo15 Tahap Evaluasi Pelaksanaan CBT	89

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu yang Relevan	10
Tabel 1.2 Lembar Observasi.....	23
Tabel 3.1 Profil Guru Bimbingan dan Konseling.....	57
Tabel 3.2 Profil Peserta Didik	59
Tabel 3.3 Profil Informan Pendukung (Guru Mata Pelajaran.....	60
Tabel 3.4 Data Peserta Didik Kelas VII D SMP Negeri 21 Bandar Lampung.....	61



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Melaksanakan Pra Penelitian	112
Lampiran 2 Surat Balasan Pra Penelitian	113
Lampiran 3 Surat Permohonan Mengadakan Penelitian	114
Lampiran 4 Surat Balasan Penelitian	115
Lampiran 5 Coding Wawancara	116
Lampiran 6. Triangulasi Data	127
Lampiran 7. Lembar Uji Ahli Instrumen Wawancara	131
Lampiran 8. Lembar Uji Ahli Instrument Observasi	139
Lampiran 9. Persentase Koefisien Kesepakatan Observasi.....	145
Lampiran 10 Verbatim Wawancara dengan Guru BK	147
Lampiran 11 Verbatim Wawancara dengan Peserta Didik S.A.L	148
Lampiran 12 Verbatim Wawancara dengan guru Mata Pelajaran (MP1)	149
Lampiran 13 Verbatim Wawancara dengan guru Mata Pelajaran (MP2).....	150
Lampiran 14 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)	151
Lampiran 15 Dokumentasi Pelaksanaan Konseling Individu dengan Teknik CBT Dalam Menangani <i>Off-task behavior</i>	154
Lampiran 16 Dokumentasi Wawancara Dengan Peserta Didik <i>Off-task behavior</i>	154
Lampiran 17 Dokumentasi Peserta Didik <i>Off-task behavior</i>	154
Lampiran 18 Dokumentasi Peserta Didik Saat Pelajaran Berlangsung	154
Lampiran 19 Dokumentasi Wawancara dengan guru Mata Pelajaran (MP1).....	154
Lampiran 20 Dokumentasi Wawancara dengan guru Mata Pelajaran (MP2)	154
Lampiran 21 Kondisi Kelas Saat Pembelajaran Berlangsung	155
Lampiran 22. Program BK SMP N 21 Bandar Lampung.....	156
Lampiran 23 Buku Catatan Kasus Peserta Didik SMPN 21 Bandar Lampung.....	157

Lampiran 24 Buku Absen Peserta Didik Kelas 7D SMPN 21 Bandar Lampung	157
Lampiran 25. Laporan Pelaksanaan Konseling Individu SMPN 21 Bandar Lampung.....	158
Lampiran 26. Hasil Nvivo	163
Lampiran 27 Surat Keterangan Bebas Plagiasi	164



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Penegasan judul pada penelitian ini bertujuan untuk menguraikan secara lebih mendalam unsur-unsur yang tercakup dalam judul “Pelaksanaan Layanan Konseling Individu melalui Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam Menangani *Off-Task Behavior* pada Peserta Didik di SMP Negeri 21 Bandar Lampung.” Penelitian ini menitikberatkan pada pelaksanaan layanan konseling individu oleh Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dengan menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) sebagai strategi intervensi dalam membantu peserta didik yang mengalami *off-task behavior*.

Penelitian ini berfokus pada bagaimana proses konseling individu dirancang, dilaksanakan, serta dievaluasi untuk membantu peserta didik memperbaiki kebiasaan tidur yang kurang sehat. Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) digunakan untuk membantu peserta didik mengidentifikasi, memahami, dan mengubah pola pikir serta perilaku yang menyebabkan buruknya kebiasaan tidur, sehingga mampu meningkatkan kualitas tidur dan fungsi belajar di sekolah.

Adapun unsur-unsur dalam judul penelitian ini dijelaskan sebagai berikut:

1. Konseling Individu

Konseling individu merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang diberikan secara tatap muka antara konselor (Guru BK) dengan satu orang peserta didik. Layanan ini bertujuan memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi peserta didik agar dapat mengantisipasi masalah yang dihadapinya.²

Konseling individu merupakan suatu proses yang bersifat membantu yang terjadi dalam hubungan antara konselor (Guru BK) dan konselinya (Peserta didik). Dengan demikian, konselor

² Sofyan S. Willis, *Konseling Individual: Teori dan Praktek* (Bandung: Alfabeta, 2021), 159

merupakan tenaga profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu konseli agar mampu memecahkan masalahnya.³

2. *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan salah satu pendekatan dalam konseling yang menekankan bahwa permasalahan emosional dan perilaku individu dipengaruhi oleh pola pikir yang tidak rasional serta kebiasaan perilaku yang maladaptif. Pendekatan ini berfokus pada upaya mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional serta mengganti perilaku yang tidak sehat dengan perilaku yang lebih adaptif dan konstruktif. Dalam konteks bimbingan dan konseling, *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* pendekatan yang memfokuskan pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Melalui pendekatan ini, individu dibantu untuk memahami pola pikir yang dimiliki serta kaitannya dengan perilaku yang ditampilkan. Berbagai kajian menjelaskan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* digunakan dalam penanganan berbagai permasalahan psikologis pada remaja dengan membantu individu mengenali pikiran negatif, menelaah keyakinan yang kurang rasional, serta mengembangkan perilaku yang lebih adaptif dalam kehidupan sehari-hari.⁴

Dalam penelitian ini, pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* diterapkan melalui dua komponen utama, yaitu: Restrukturisasi kognitif, yaitu membantu peserta didik mengidentifikasi dan mengubah keyakinan atau pikiran yang keliru terkait kebiasaan tidur, seperti anggapan bahwa begadang tidak berdampak pada kesehatan atau prestasi belajar. Sementara itu, modifikasi perilaku, yaitu membantu peserta didik membentuk kebiasaan tidur yang lebih sehat melalui pengaturan jadwal tidur, pembatasan penggunaan perangkat digital sebelum tidur, serta manajemen waktu belajar dan istirahat. Pendekatan ini menekankan peran aktif peserta didik dalam proses perubahan

³ Jum Anidar, Ahmad Masrur Firosad, dan Safri Mardison, *Konseling Individual* (Bandung: Widina Media Utama, 2024), 41

⁴ Judith S. Beck, *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*, 3rd ed. (New York: The Guilford Press, 2020)

sehingga mereka mampu mengembangkan keterampilan regulasi diri dan menjadi lebih mandiri dalam menjaga pola hidup sehat.⁵

3. *Off-Task Behavior*

Perilaku *off-task behavior* merupakan salah satu permasalahan yang sering muncul dalam proses pembelajaran di kelas. *Off-task behavior* merupakan bentuk perilaku peserta didik yang tidak terlibat dalam aktivitas pembelajaran secara pasif, tanpa mengganggu orang lain, namun menunjukkan ketidakfokusan terhadap tugas. Berbeda dengan *off-task active* (misalnya berbicara atau berjalan-jalan), perilaku pasif ditandai dengan diam tetapi tidak mengikuti proses belajar.

Off-task behavior mencakup perilaku tidak terlibat baik secara aktif maupun pasif. keterlibatan belajar (*student engagement*) yang rendah dapat terlihat dari sikap tidak responsif, dan menarik diri dari aktivitas akademik. Dengan demikian, *off-task behavior* dapat diartikan sebagai kondisi ketika peserta didik secara fisik hadir di kelas, tetapi secara psikologis tidak terlibat dalam pembelajaran.⁶

B. Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perubahan pada aspek fisik, psikologis, emosional, sosial, dan kognitif. Pada masa ini, individu mulai mengalami perkembangan menuju kematangan sehingga dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan yang terjadi. Peserta didik jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) umumnya berada pada fase remaja awal, sehingga karakteristik perkembangan pada masa remaja turut memengaruhi perilaku dan kebiasaan mereka dalam kehidupan sehari-hari,

⁵ Rika Wahyuni dan Nurul Hidayah, "Penerapan Cognitive Behavioral Therapy dalam Mengatasi Permasalahan Psikologis Remaja," *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 8, no. 2 (2021)

⁶ Muhammad Wildan Supriatna et al., "Analysis of Off-Task Behavior in Behaviorism Perspective," *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)* 9, no. 1 (2025): 156–163

termasuk kebiasaan tidur dan keterlibatan dalam proses pembelajaran.⁷

Salah satu permasalahan yang sering dialami peserta didik pada masa remaja adalah *off-task behavior*, yaitu perilaku yang muncul ketika peserta didik tidak berfokus atau tidak terlibat pada aktivitas pembelajaran yang sedang berlangsung.⁸ *Off-task behavior* dapat terlihat dalam berbagai bentuk, seperti tidak memperhatikan guru, melamun, berbicara di luar konteks pembelajaran, mengantuk, meletakkan kepala di atas meja, dan tertidur selama pembelajaran. Dalam penelitian ini, perilaku yang menjadi perhatian adalah *off-task passive behavior*, khususnya perilaku mengantuk, meletakkan kepala di atas meja, tertidur, kurang memperhatikan guru, dan kurang terlibat dalam kegiatan pembelajaran. Perilaku tersebut menjadi penting untuk diperhatikan karena dapat menyebabkan peserta didik tidak mengikuti proses pembelajaran secara optimal.⁹

Kondisi tersebut ditemukan pada pra-penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 21 Bandar Lampung. Berdasarkan hasil observasi awal, ditemukan seorang peserta didik yang menunjukkan perilaku *off-task* selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Peserta didik terlihat mengantuk, meletakkan kepala di atas meja, beberapa kali tertidur ketika guru menjelaskan materi, kurang memperhatikan penjelasan guru, dan kurang terlibat dalam kegiatan pembelajaran. Perilaku tersebut tidak hanya terlihat dalam satu bentuk, tetapi muncul dalam beberapa perilaku pasif yang menunjukkan rendahnya keterlibatan peserta didik selama proses pembelajaran.¹⁰

Hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) menunjukkan bahwa perilaku tersebut telah menjadi perhatian dalam penanganan peserta didik. Guru BK menjelaskan bahwa peserta didik sering mengalami rasa mengantuk ketika berada di sekolah. Dalam proses konseling, diketahui bahwa peserta didik memiliki kebiasaan tidur larut malam dan menggunakan telepon genggam pada malam

⁷ Siti Meichati, Sartini Nuryoto, dan Johana E. Prawitasari, "Tanggapan Remaja Mengenai Diri dan Kehidupannya," *Jurnal Psikologi* 4, no. 1 (1976): 58

⁸ Anita Woolfolk, *Educational Psychology*, 14th ed. (Boston: Pearson, 2019).

⁹ George J. DuPaul and Gary Stoner, *ADHD in the Schools: Assessment and Intervention Strategies*, 3rd ed. (New York: Guilford Press, 2014).

¹⁰ Hasil observasi pra-penelitian peneliti di SMP Negeri 21 Bandar Lampung, November 2025.

hari. Kondisi tersebut kemudian menjadi salah satu hal yang dibahas oleh guru BK karena berkaitan dengan keadaan peserta didik ketika mengikuti kegiatan pembelajaran.¹¹

Hasil wawancara dengan peserta didik memperkuat temuan tersebut. Peserta didik mengakui bahwa dirinya sering tidur larut malam dan belum mampu mengatur waktu istirahat dengan baik. Peserta didik juga menyampaikan bahwa kebiasaan tersebut membuat dirinya merasa lelah dan mengantuk ketika mengikuti pembelajaran. Kondisi tersebut menyebabkan peserta didik kurang fokus, meletakkan kepala di atas meja, dan beberapa kali tertidur ketika pembelajaran berlangsung.¹² Berdasarkan temuan tersebut, terlihat bahwa permasalahan *off-task behavior* pada peserta didik tidak hanya berkaitan dengan perilaku yang tampak di dalam kelas, tetapi juga berkaitan dengan kebiasaan yang dilakukan peserta didik dalam kesehariannya.

Selain didukung oleh teori penelitian ilmiah, pentingnya menjaga keseimbangan antara aktivitas dan istirahat juga dijelaskan dalam ajaran Islam. Allah SWT menjadikan malam sebagai waktu untuk beristirahat agar manusia dapat memulihkan tenaga setelah beraktivitas sepanjang hari. Hal tersebut sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an surat Al-Furqan ayat 47:

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا ﴿٤٧﴾

"Dan Dialah yang menjadikan malam untukmu sebagai pakaian, dan tidur untuk istirahat, serta menjadikan siang untuk bangun berusaha."

(Q.S. Al-Furqan: 47).¹³

Ayat tersebut menunjukkan bahwa Allah SWT menjadikan malam sebagai waktu untuk beristirahat dan siang sebagai waktu untuk melakukan aktivitas. Dalam konteks penelitian ini, kebiasaan tidur larut malam yang ditemukan pada peserta didik menjadi salah satu kondisi yang perlu diperhatikan karena berkaitan dengan rasa

¹¹ Wahyu Farida, S.Pd., Gr., Guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 21 Bandar Lampung, wawancara oleh peneliti, 14 November 2025.

¹² Peserta didik kelas VII SMP Negeri 21 Bandar Lampung, wawancara oleh peneliti, November 2025.

¹³ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: Kementerian Agama RI, 2019), h. 364

mengantuk dan perilaku tidur yang muncul ketika pembelajaran berlangsung. Meskipun demikian, kebiasaan tidur tersebut dalam penelitian ini bukan menjadi fokus utama penelitian, melainkan menjadi bagian dari gambaran kasus *off-task behavior* yang ditangani oleh guru BK.

Untuk menangani permasalahan tersebut, guru BK memberikan layanan konseling individu kepada peserta didik. Melalui layanan konseling individu, guru BK dapat membahas permasalahan peserta didik secara lebih mendalam, memahami kondisi yang berkaitan dengan munculnya perilaku, serta membantu peserta didik menentukan perubahan yang perlu dilakukan.¹⁴ Dalam pelaksanaannya, guru BK menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang memandang bahwa pikiran dan perilaku individu memiliki keterkaitan sehingga perubahan dapat diarahkan melalui aspek kognitif dan perilaku.¹⁵

Pelaksanaan CBT yang dilakukan guru BK dalam kasus ini menggunakan dua teknik, yaitu *cognitive restructuring* dan *behavioral modification*. *Cognitive restructuring* digunakan untuk membantu peserta didik mengenali, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir yang kurang adaptif menjadi pola pikir yang lebih realistis.¹⁶ Sementara itu, *behavioral modification* diarahkan pada perubahan perilaku melalui pembentukan kebiasaan yang lebih sesuai dan penguatan terhadap perilaku yang diharapkan.¹⁷ Penggunaan kedua teknik tersebut menjadi relevan dengan kondisi peserta didik karena permasalahan yang ditemukan tidak hanya berupa perilaku *off-task* yang tampak selama pembelajaran, tetapi juga berkaitan dengan pola pikir dan kebiasaan peserta didik.

Dalam pelaksanaan *cognitive restructuring*, guru BK membantu peserta didik mengidentifikasi pemikiran dan kebiasaan yang berkaitan dengan perilaku yang dialaminya. Peserta didik diajak

¹⁴ Prayitno and Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013).

¹⁵ Judith S. Beck, *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*, 2nd ed. (New York: Guilford Press, 2011).

¹⁶ Aaron T. Beck, *Cognitive Therapy of Depression* (New York: Guilford Press, 1979); Christine A. Padesky and Dennis Greenberger, *Mind Over Mood* (New York: Guilford Press, 1995).

¹⁷ Raymond G. Miltenberger, *Behavior Modification: Principles and Procedures*, 6th ed. (Boston: Cengage Learning, 2016).

membahas kebiasaan tidur larut malam, penggunaan telepon genggam, kondisi yang dirasakan ketika berada di kelas, serta akibat dari kebiasaan tersebut terhadap kegiatan belajarnya. Guru BK kemudian membantu peserta didik mengevaluasi pemikiran yang kurang sesuai dan mengarahkannya untuk membangun pemahaman yang lebih realistis mengenai kebiasaan yang perlu diperbaiki.¹⁸

Setelah peserta didik memahami permasalahan dari sisi kognitif, guru BK menerapkan *behavioral modification* untuk mengarahkan perubahan pada perilaku yang dapat diamati. Perubahan tersebut meliputi upaya mengatur waktu istirahat, mengurangi kebiasaan yang menyebabkan tidur terlalu larut, berusaha tidak tidur ketika pembelajaran berlangsung, meningkatkan perhatian terhadap penjelasan guru, mengikuti kegiatan pembelajaran, dan menyelesaikan tugas. Guru BK memberikan arahan dan penguatan terhadap perilaku yang diharapkan sehingga peserta didik dapat menerapkan perubahan secara bertahap.¹⁹

Pelaksanaan *cognitive restructuring* dan *behavioral modification* tersebut menjadi bagian yang penting dalam penelitian karena menunjukkan proses penanganan *off-task behavior* yang dilakukan oleh guru BK. Penelitian ini tidak hanya melihat kondisi peserta didik sebelum dan setelah diberikan layanan, tetapi berusaha memperoleh gambaran mengenai bagaimana guru BK melaksanakan kedua teknik tersebut dalam proses konseling individu. Dengan demikian, fokus penelitian diarahkan pada proses pelaksanaan, bukan pada pengukuran efektivitas CBT secara kuantitatif.

Setelah proses konseling dilaksanakan, guru BK melakukan evaluasi terhadap perkembangan peserta didik. Evaluasi dilakukan dengan memperhatikan perubahan perilaku peserta didik selama mengikuti pembelajaran, seperti frekuensi tidur di kelas, perhatian terhadap penjelasan guru, keterlibatan dalam kegiatan pembelajaran, serta kemampuan peserta didik menjalankan perubahan yang telah dibahas selama proses konseling. Berdasarkan hasil pemantauan,

¹⁸ Judith S. Beck, *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*, 2nd ed. (New York: Guilford Press, 2011).

¹⁹ Raymond G. Miltenberger, *Behavior Modification: Principles and Procedures*, 6th ed. (Boston: Cengage Learning, 2016); John O. Cooper, Timothy E. Heron, and William L. Heward, *Applied Behavior Analysis*, 3rd ed. (Boston: Pearson, 2020).

peserta didik mulai menunjukkan perkembangan berupa berkurangnya frekuensi tidur ketika pembelajaran, meningkatnya perhatian terhadap guru, dan keterlibatan yang lebih baik dalam kegiatan belajar.²⁰ Perubahan tersebut menjadi bagian dari temuan penelitian dalam menggambarkan tindak lanjut guru BK terhadap proses konseling yang telah diberikan.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *off-task behavior* telah menjadi salah satu permasalahan yang mendapatkan perhatian dalam layanan bimbingan dan konseling. Sahriyah dan Pratiwi membahas penerapan konseling individu dengan teknik *self-control* untuk mereduksi perilaku *off-task* pada siswa.²¹ Penelitian Ningsih dan rekan-rekan membahas penggunaan teknik kontrak perilaku dalam konseling individual untuk menangani *off-task behavior*.²² Penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa teknik *behavior contract* dan intervensi perilaku dapat digunakan dalam upaya menangani perilaku *off-task* pada peserta didik.²³

Penelitian terdahulu tersebut memberikan gambaran bahwa penanganan *off-task behavior* dapat dilakukan melalui berbagai teknik dalam layanan bimbingan dan konseling. Namun, penelitian ini memiliki fokus yang berbeda karena secara mengkaji pelaksanaan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang dilakukan guru BK melalui teknik *cognitive restructuring* dan *behavioral modification* yang dilakukan oleh guru BK. Penelitian ini tidak bertujuan untuk mengukur tingkat efektivitas atau besarnya pengaruh CBT terhadap *off-task behavior*, tetapi untuk memperoleh gambaran secara mendalam mengenai proses pelaksanaan kedua teknik tersebut, mulai dari bagaimana guru BK melaksanakan *cognitive*

²⁰ Hasil observasi dan wawancara tindak lanjut peneliti dengan guru BK dan guru mata pelajaran SMP Negeri 21 Bandar Lampung, 2026.

²¹ Erry Nur Sahriyah and Titin Indah Pratiwi, "Penerapan Konseling Individu Teknik *Self-Control* untuk Mereduksi Perilaku *Off-Task* pada Siswa Kelas X SMAN 20 Surabaya," *Jurnal BK UNESA* 14, no. 2 (2024).

²² Fitri Aulia Ningsih et al., "Pengaruh Konseling Individual dengan Teknik Kontrak Perilaku terhadap *Off Task Behavior* Remaja," *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*.

²³ Agustina Marianti, Abdul Saman, and Akhmad Harum, "Application of Behavior Contract Techniques to Reduce Off Task Behavior Habits in Vocational High School Students," *Pinisi Journal of Education* 4, no. 2 (2024): 334–343.

restructuring, menerapkan *behavioral modification*, sampai melakukan evaluasi terhadap perkembangan peserta didik.

C. Fokus dan Subfokus Penelitian

1. Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini adalah pada pelaksanaan layanan konseling individu yang dilakukan guru Bimbingan dan Konseling (BK) melalui teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam menangani *off-task behavior* pada peserta didik di SMP Negeri 21 Bandar Lampung.

2. Subfokus Penelitian

Adapun sub fokus dalam penelitian ini adalah Pelaksanaan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) melalui *cognitive restructuring* dan *behavioral modification*.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini dirumuskan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut : Bagaimana guru Bimbingan dan Konseling (BK) melakukan pelaksanaan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) melalui *cognitive restructuring* dan *behavioral modification* dalam menangani *off-task behavior* pada peserta didik di SMP Negeri 21 Bandar Lampung?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut : Untuk mengetahui pelaksanaan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) melalui *cognitive restructuring* dan *behavioral modification* dalam menangani *off-task behavior* pada peserta didik di SMP Negeri 21 Bandar Lampung yang dilakukan guru Bimbingan dan Konseling (BK).

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang bimbingan dan konseling, terutama terkait dengan penerapan pendekatan

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam layanan konseling individu untuk mengatasi *off-task behavior* pada peserta didik.

2. Manfaat Praktis

A. Bagi guru bimbingan dan konseling (BK)

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam pelaksanaan layanan konseling individu untuk menangani permasalahan kebiasaan tidur yang kurang baik pada peserta didik.

B. Bagi peserta didik

Penelitian ini diharapkan dapat membantu peserta didik mengurangi perilaku *off-task behavior* melalui pelaksanaan layanan konseling individu menggunakan teknik *cognitive behavioral therapy* (CBT).

C. Bagi sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dalam meningkatkan kualitas layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

G. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Berdasarkan penelitian sebelumnya, terdapat kajian penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut :

Tabel 1.1
Penelitian Terdahulu yang Relevan

No	Nama Peneliti	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	Salsa Putri Heryani dkk. (2025)	Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) efektif membantu perubahan perilaku siswa.	Persamaan dengan Penelitian peneliti adalah terletak pada penggunaan layanan konseling individu dan	Perbedaannya terletak pada fokus masalah yang diteliti. Penelitian Heryani dkk. berfokus pada perilaku siklotimia, sedangkan

No	Nama Peneliti	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
		²⁴	teknik <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) sebagai strategi intervensi terhadap permasalahan peserta didik di lingkungan sekolah.	penelitian penulis berfokus pada <i>off-task behavior</i> berupa perilaku tidur di kelas yang disebabkan oleh <i>poor sleep hygiene</i> . Selain itu penelitian penulis menggunakan pendekatan studi kasus terhadap satu peserta didik.
2	Erry Nur Sahriyah dan Titin Indah Pratiwi (2024)	Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Konseling individu dengan teknik <i>self-control</i> terbukti efektif menurunkan	Persamaan nya adalah sama-sama menggunakan konseling individu dan fokus pada perilaku <i>off-task</i> .	Terdapat perbedaan pada penelitian Erry Nur Sahriyah dan Titin Indah Pratiwi (2024) menggunakan objek: SMA, dengan metode: kuantitatif

²⁴ Heryani, S. P., Putro, E. A., & Jawandi, A. (2025). 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: Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(03), 295-303.

No	Nama Peneliti	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
		perilaku <i>off-task</i> secara signifikan pada peserta didik. ²⁵		eksperimen, Sedangkan penelitian ini menggunakan objek: SMP, dengan metode kualitatif, dan variabel <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT).
3	Gladies Elga Putri Fitria, Hera Heru Sri Suryanti, dan Eko Adi Putro (2026)	Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling individu berbasis <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) efektif dalam mengatasi perilaku maladaptif (prokrastinasi) melalui teknik	Persamaan penelitian ini dengan penelitian peneliti adalah sama-sama menggunakan konseling individu dengan pendekatan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT).	Terdapat perbedaan pada penelitian Gladies Elga Putri Fitria, dkk (2026) menggunakan variabel prokrastinasi bukan <i>off-task passive behavior</i> .

²⁵ Sahriyah, Erry Nur, And Titin Indah Pratiwi. "Penerapan Konseling Individu Teknik Self-Control Untuk Mereduksi Perilaku Off-Task Pada Siswa Kelas X Sman 20 Surabaya." *Jurnal Bk Unesa* 14, No. 2 (2024)

No	Nama Peneliti	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
		graded task assignment. ²⁶		
4.	Fitri Damayanti dkk. (2026)	Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan <i>cognitive behavioral therapy</i> (CBT) mampu mengurangi tingkat kecemasan sosial dan meningkatkan kepercayaan diri peserta didik dalam berinteraksi dengan lingkungan sekolah.	Persamaan penelitian ini dengan penelitian peneliti adalah sama-sama menggunakan teknik <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) dalam layanan konseling individu untuk membantu peserta didik mengubah pola pikir dan perilaku yang maladaptif.	Perbedaannya terletak pada permasalahan yang ditangani. Penelitian Fitri Damayanti dkk. (2026) berfokus pada <i>social anxiety</i> , sedangkan penelitian penulis berfokus pada <i>off-task behavior</i> yang muncul dalam proses pembelajaran.
5	Aida	Berdasarkan	Persamaan	Perbedaannya,

²⁶ Fitria, Gladies Elga Putri, Hera Heru Sri Suryanti, And Eko Adi Putro. "Peran Guru Bk Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Siswa Melalui Layanan Konseling Individu Berbasis Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) Dengan Teknik Graded Task Assignment Di Sma Negeri Colomadu Tahun Pelajaran 2025/2026." *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 11, No. 01 (2026): 161-169

No	Nama Peneliti	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
	Abdilah, Ina Yulistina, dan Mutamimah (2024)	hasil penelitian ini menunjukkan bahwa <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) terbukti efektif untuk berbagai masalah perilaku dan psikologis dalam konseling. ²⁷	nya adalah sama-sama menggunakan pendekatan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) untuk mengatasi masalah tidur	penelitian Aida Abdilah, dkk. Menggunakan metode studi literatur, sedangkan penelitian ini menggunakan konseling individu pada peserta didik SMP.
6	Hanafiyah Nur Liza Rahmadani, Salisa Rahayu Siti, dan Endang Rifani (2024)	Penelitian ini menunjukkan bahwa <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) efektif mengatasi kecanduan internet pada remaja melalui perubahan pola pikir dan	Persamaannya adalah sama-sama menggunakan pendekatan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) pada remaja.	Perbedaannya penelitian Hanafiyah Nur Liza Rahmadani, dkk menggunakan variabel internet addiction, sedangkan penelitian ini menggunakan variabel <i>off-task passive</i>

²⁷ Abdilah, Aida, Ina Yulistina, and Mutamimah Mutamimah. "Analisis Strategi CBT: Pelaksanaanya dalam Konseling." *Indonesian Journal of Educational Counseling* 9, no. 2 (2025): 196-210

No	Nama Peneliti	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
		perilaku. ²⁸		<i>behavior.</i>
7	Syafani Salsabila dan Ade Chita Putri Harahap (2024)	Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Konseling individu dengan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) mampu menurunkan kecemasan akademik mahasiswa. ²⁹	Persamaan nya adalah sama-sama membahas penggunaan konseling individu dengan teknik <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT).	Perbedaannya pada objek penelitian Syafani Salsabila dan Ade Chita Putri Harahap (2024) menggunakan mahasiswa, sedangkan penelitian ini peserta didik .
8	Imelda Remetwa dkk. (2026)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa Konseling individu dengan <i>Cognitive</i>	Persamaan penelitian ini dengan penelitian peneliti yaitu sama-sama membahas pelaksanaan	Perbedaannya terdapat pada jenis perilaku yang ditangani. Penelitian terdahulu meneliti perilaku

²⁸ Hanafiyah Nur Liza Rahmadani, Salisa Rahayu Siti, Endang Rifani. "Terapi Perilaku Kognitif (*Cognitive Behavior Therapy*) Untuk Mengatasi *Problematic Internet Use* Pada Remaja." *Cnsilia : Jurnal Ilmiah Bk* 10, No. 2 (2023): 123–130

²⁹ Salsabila, Syafani, and Ade Chita Putri Harahap. "Pengaruh layanan konseling individual dengan pendekatan cognitive behaviour therapy (CBT) terhadap penanganan masalah kecemasan tidak lulus tepat waktu pada mahasiswa." *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 10, no. 1 (2024): 401-408

No	Nama Peneliti	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
		<i>Behavioral Therapy</i> (CBT) terbukti efektif menurunkan perilaku agresif peserta didik di sekolah. ³⁰	konseling individu dengan teknik <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) dalam mengubah perilaku negatif peserta didik.	agresif, sedangkan penelitian peneliti meneliti perilaku pasif berupa tidur saat pembelajaran berlangsung.
9	Nur Aini Rahmawati (2022)	Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Konseling individu dengan pendekatan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) efektif meningkatkan konsentrasi belajar peserta	Persamaan nya adalah sama-sama membahas Sama-sama konseling individu dan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT).	Perbedaannya penelitian Nur Aini Rahmawati (2022) membahas variabel konsentrasi belajar, bukan <i>off-task passive behavior</i> .

³⁰ Remetwa, I., Mangantes, M. L., & Nainggolan, D. (2026). Layanan Konseling Individu dengan Teknik Cognitive Behavior Therapy dalam Mengatasi Perilaku Agresif Siswa di SMA Katolik Karitas Tomohon: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(4), 26228-26232.

No	Nama Peneliti	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
		didik. ³¹		
10	Dwi Lestari (2021)	Penelitian ini menunjukkan bahwa <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) mampu mengurangi perilaku pasif peserta didik dalam pembelajaran. ³²	Persamaan nya adalah sama-sama membahas perilaku pasif dan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT).	Perbedaannya, penelitian Dwi Lestari (2021) bersifat tidak spesifik pada <i>off-task</i> .
11.	Erry Nur Sahriyah dan Titin Indah Pratiwi (2024)	Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik <i>self-control</i> mampu menurunkan perilaku <i>off-task</i> peserta didik selama proses pembelajaran	Persamaan penelitian ini dengan penelitian peneliti yaitu sama-sama membahas perilaku <i>off-task</i> yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran	Perbedaannya terletak pada teknik intervensi yang digunakan. Penelitian terdahulu menggunakan teknik <i>self-control</i> , sedangkan penelitian

³¹ Nur Aini Rahmawati, *Pelaksanaan Konseling Individu dengan Pendekatan CBT untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Peserta Didik*, Skripsi, UIN Raden Intan Lampung, (2022)

³² Dwi Lestari, *Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam Mengurangi Perilaku Pasif Peserta Didik*, Skripsi, UIN Raden Intan Lampung, (2021)

No	Nama Peneliti	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
		berlangsung. ³³	di sekolah.	peneliti menggunakan teknik <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT). Selain itu, penelitian peneliti secara khusus mengkaji <i>off-task passive behavior</i> .
12	Erlisa Putri dan Linda Yarni (2023)	Penelitian ini menunjukkan bahwa Pendekatan konseling behavioral mampu mengurangi perilaku <i>off-task</i> peserta didik dan meningkatkan keterlibatan dalam pembelajaran.	Persamaan penelitian ini dengan penelitian peneliti adalah sama-sama membahas perilaku <i>off-task</i> peserta didik yang menghambat proses pembelajaran	Perbedaannya terletak pada pendekatan yang digunakan. Penelitian terdahulu menggunakan konseling behavioral, sedangkan penelitian peneliti menggunakan <i>Cognitive Behavioral</i>

³³ Erry Nur Sahriyah dan Titin Indah Pratiwi, "Penerapan Konseling Individu dengan Teknik Self Control untuk Mereduksi Perilaku Off-Task Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Prambon," Jurnal BK UNESA, vol. 14, no. 2 (2024).

No	Nama Peneliti	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
		³⁴		<i>Therapy</i> (CBT).
13	Istiqamah Hafid dan Isnaeni Marhani (2022)	Penelitian ini menunjukkan bahwa Teknik sosiodrama terbukti efektif dalam mereduksi <i>off-task behavior</i> peserta didik. ³⁵	Persamaan penelitian ini dengan penelitian peneliti yaitu sama-sama bertujuan mengurangi perilaku <i>off-task</i> pada peserta didik.	Perbedaannya terletak pada teknik yang digunakan dan jenis penelitian. Penelitian terdahulu menggunakan teknik sosiodrama, sedangkan penelitian peneliti menggunakan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) dalam layanan konseling individu dengan pendekatan.

³⁴ Erlisa Putri dan Linda Yarni, "Mengatasi Perilaku Off-Task pada Siswa Melalui Pendekatan Konseling Behavioral SMP Negeri 5 Bukittinggi," YASIN: Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya, vol. 3, no. 4 (2023),

³⁵ Istiqamah Hafid dan Isnaeni Marhani, "Efektivitas Teknik Sosiodrama untuk Mereduksi Off-Task Behavior pada Peserta Didik," Pedagogik: Jurnal Pendidikan, vol. 17, no. 2 (2022)

Berdasarkan penelitian terdahulu yang telah dipaparkan, dapat diketahui bahwa penelitian mengenai layanan konseling individu, *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), dan *off-task behavior* telah banyak dilakukan. Namun, sebagian besar penelitian berfokus pada perilaku agresif, siklotimia, *social anxiety*, *self-control*, maupun *off-task behavior* secara umum. Selain itu, penelitian-penelitian tersebut umumnya menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen untuk menguji efektivitas suatu teknik. Belum ditemukan penelitian yang secara khusus mengkaji pelaksanaan layanan konseling individu melalui *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam menangani *off-task behavior* berupa perilaku tidur di kelas yang disebabkan oleh *kualitas tidur yg buruk dimalam hari* pada peserta didik SMP melalui pendekatan kualitatif studi kasus. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan pada fokus masalah, karakteristik perilaku yang ditangani, serta pendekatan penelitian yang digunakan.

H. Metodologi Penelitian

1. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 21 Bandar Lampung. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada hasil pra-penelitian dan pengalaman peneliti selama melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di sekolah tersebut. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK), ditemukan seorang peserta didik yang menunjukkan perilaku *off-task behavior*, seperti mengantuk, meletakkan kepala di atas meja, tidur saat proses pembelajaran berlangsung, serta kurang memperhatikan penjelasan guru. Perilaku tersebut diketahui berkaitan dengan kebiasaan tidur yang kurang baik (*kualitas tidur malam hari yang buruk*). Selain itu, guru BK telah melaksanakan layanan konseling individu dengan menggunakan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk membantu menangani permasalahan tersebut. Temuan tersebut menjadi dasar bagi peneliti untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pelaksanaan layanan konseling individu melalui teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam menangani *off-task behavior* pada peserta didik di SMP Negeri 21 Bandar Lampung. Waktu pelaksanaan

penelitian dilaksanakan pada semester genap Tahun Ajaran 2025/2026, dimulai dari tahap pra-penelitian, penyusunan instrumen, pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, hingga analisis data serta penyusunan laporan penelitian.

2. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metode Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Pendekatan kualitatif digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk memahami dan mendeskripsikan secara mendalam fenomena yang terjadi pada subjek penelitian berdasarkan kondisi yang berlangsung secara alami di lapangan. Melalui pendekatan ini, peneliti berupaya memperoleh pemahaman yang utuh mengenai pelaksanaan layanan konseling individu melalui teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam menangani *off-task behavior* pada peserta didik di SMP Negeri 21 Bandar Lampung.³⁶

Desain studi kasus dipilih karena penelitian ini berfokus pada satu kasus tertentu yang menjadi pusat perhatian penelitian, yaitu peserta didik berinisial S.A.L yang menunjukkan perilaku *off-task behavior* yang berkaitan dengan *kualitas tidur malam hari yang buruk*. Studi kasus memungkinkan peneliti untuk mengkaji suatu kasus secara mendalam, rinci, dan menyeluruh melalui berbagai sumber data sehingga dapat diperoleh gambaran yang komprehensif mengenai fenomena yang diteliti.³⁷

Subjek utama yang peserta didik yang mengalami permasalahan *off-task passive behavior*. Subjek penelitian dipilih berdasarkan hasil observasi awal dan informasi dari guru Bimbingan dan Konseling yang menunjukkan bahwa peserta didik tersebut sering tidur saat pembelajaran berlangsung, mengantuk ketika guru menjelaskan materi, meletakkan kepala di atas meja, serta kurang terlibat dalam kegiatan belajar di kelas.

³⁶ Ying Wang et al., "Qualitative Research on the Flipped Classroom Cognition of Undergraduate Nursing Students," *BMC Medical Education* 24, no. 1460 (2024)

³⁷ Amalia Sapriati et al., "Interaction Patterns in Online/Distance Learning at Higher Education: A Case Study of Biology Education," *Jurnal Cakrawala Pendidikan* 43, no. 3 (2024)

Dalam penelitian ini, Observasi dalam penelitian ini menggunakan jenis observasi nonpartisipan. Pada pelaksanaannya, peneliti bertindak sebagai pengamat yang tidak terlibat secara langsung dalam kegiatan yang diamati. Peneliti melakukan pengamatan terhadap pelaksanaan layanan konseling individu dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang dilaksanakan oleh guru BK kepada peserta didik yang mengalami *off-task passive behavior*. Pengamatan dilakukan untuk memperoleh data mengenai tahapan pelaksanaan konseling individu yang meliputi tahap asesmen, tahap intervensi, dan tahap evaluasi, serta untuk melihat perubahan perilaku peserta didik selama proses konseling berlangsung.

Data penelitian diperoleh melalui teknik wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Informan utama dalam penelitian ini adalah guru Bimbingan dan Konseling yang melaksanakan layanan konseling individu menggunakan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), sedangkan peserta didik berinisial S.A.L menjadi subjek utama penelitian. Data yang diperoleh kemudian dianalisis untuk mendeskripsikan pelaksanaan layanan konseling individu yang meliputi tahap asesmen, tahap intervensi, dan tahap evaluasi dalam menangani *off-task behavior* pada peserta didik.

Melalui pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus ini, peneliti berupaya memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai proses pelaksanaan layanan konseling individu melalui teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), faktor-faktor yang melatarbelakangi munculnya *off-task passive behavior*, serta perubahan yang ditunjukkan oleh peserta didik selama mengikuti proses konseling.

3. Sumber data penelitian

a. Data Primer

Data Data primer merupakan data yang diperoleh secara langsung dari sumber pertama melalui observasi dan wawancara. Dalam penelitian ini, data primer diperoleh dari Guru Bimbingan dan Konseling (BK), peserta didik yang mengalami *off-task behavior*, dan guru mata pelajaran mengenai bentuk dan faktor penyebab *off-task behavior*, pelaksanaan

layanan konseling individu melalui teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT), serta perubahan perilaku peserta didik setelah mengikuti proses konseling di SMP Negeri 21 Bandar Lampung.

b. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang diperoleh peneliti secara tidak langsung melalui berbagai dokumen yang mendukung penelitian. Data tersebut meliputi profil sekolah, data guru BK, data peserta didik, buku kasus, kartu konseling, Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL), hasil dokumentasi kegiatan konseling, foto kegiatan penelitian, serta dokumen lain yang berkaitan dengan pelaksanaan layanan konseling individu di SMP Negeri 21 Bandar Lampung.

4. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi.

1. Observasi

Observasi dilakukan secara langsung di lingkungan sekolah tanpa mengganggu proses pembelajaran untuk melihat kondisi nyata yang dialami peserta didik (berinisial S.A.L), seperti tanda-tanda kelelahan, kecenderungan tertidur di kelas, serta respons peserta didik terhadap proses pembelajaran maupun sesi konseling yang diberikan oleh guru Bimbingan dan Konseling. Melalui observasi, peneliti dapat memahami perilaku dan makna yang muncul dari tindakan subjek penelitian dalam situasi sosial yang sebenarnya .³⁸

Untuk memperoleh data yang sistematis, peneliti menggunakan lembar observasi yang disusun berdasarkan indikator *off-task behavior*., sebagai berikut :

³⁸ Ibid., 226.

Tabel 1.2
Lembar Observasi

No	Indikator	Ya	Tidak	Keterangan
1	Peserta Didik Tidur saat pembelajaran berlangsung			
2	Peserta Didik Tidak memperhatikan guru			
3	Peserta Didik Tidak mengerjakan tugas			
4	Peserta Didik Mengikuti arahan guru			
5	Peserta Didik Terlibat dalam pembelajaran			
6	Peserta Didik Menyelesaikan tugas yang diberikan			

Data hasil observasi dicatat secara sistematis pada lembar observasi dan digunakan untuk memperkuat data yang diperoleh melalui wawancara dan dokumentasi.

2. Wawancara

Selain observasi, penelitian ini juga menggunakan wawancara semi-terstruktur yang dilakukan dengan Guru Bimbingan dan Konseling (BK), peserta didik (berinisial S.A.L), serta beberapa guru mata pelajaran. Dalam penelitian ini, wawancara digunakan untuk memperoleh data mengenai pelaksanaan layanan konseling individu melalui teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam menangani *off-task behavior* pada peserta didik di SMP Negeri 21 Bandar Lampung. Wawancara dilakukan kepada guru Bimbingan dan Konseling (G1) sebagai informan utama & peserta didik (PD1) sebagai subjek penelitian. Wawancara difokuskan pada perilaku *off-task passive behavior*, faktor penyebab yang berkaitan dengan *kualitas*

tidur malam hari yang buruk, serta tahapan pelaksanaan konseling individu yang meliputi asesmen, intervensi, dan evaluasi..³⁹

3. Dokumentasi

Dokumentasi juga digunakan sebagai sumber data pendukung dalam penelitian ini. Dokumentasi yang dikumpulkan meliputi foto kegiatan wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling, dokumentasi aktivitas pembelajaran di kelas, catatan hasil observasi, serta dokumen pendukung lainnya yang diperoleh dengan izin dari pihak sekolah. Penggunaan berbagai teknik pengumpulan data ini bertujuan untuk meningkatkan keabsahan data melalui triangulasi, yaitu penggabungan berbagai sumber data dan teknik pengumpulan data dalam penelitian kualitatif. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung untuk memperkuat temuan penelitian yang diperoleh dari hasil observasi dan wawancara.⁴⁰

5. Teknik Analisis Data

Data yang telah diperoleh kemudian dianalisis menggunakan model analisis data kualitatif Menurut John W. Creswell, analisis data merupakan proses berkelanjutan yang dilakukan selama penelitian berlangsung dengan cara mengorganisasikan, merangkum, menginterpretasikan, dan memaknai data yang diperoleh dari lapangan. Analisis data bertujuan untuk menemukan pola, tema, serta makna dari informasi yang diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak NVivo 15 untuk mempermudah proses pengelolaan data, pengkodean (coding), pengelompokan tema, serta penyajian hasil penelitian secara sistematis.

Proses analisis data diawali dengan mengolah dan mempersiapkan seluruh data penelitian yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Data hasil wawancara ditranskripsikan ke dalam bentuk teks, sedangkan data observasi dan dokumentasi disusun berdasarkan sumber data yang diperoleh. Selanjutnya, seluruh data dimasukkan ke dalam perangkat lunak

³⁹ J. R. Raco, *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik, dan Keunggulannya* (Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia/Grasindo, 2010), 110.

⁴⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2017), hlm. 243.

NVivo 15 untuk memudahkan proses pengorganisasian dan analisis data.

Setelah data terkumpul dan tersusun dengan baik, peneliti membaca keseluruhan data secara berulang untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai pelaksanaan layanan konseling individu melalui teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam menangani *off-task behavior* pada peserta didik. Tahap ini dilakukan untuk menemukan gambaran umum, memahami konteks penelitian, serta menangkap makna yang terkandung dalam data yang telah diperoleh.

Tahap berikutnya adalah melakukan proses coding atau pengkodean data. Pada tahap ini, peneliti menandai bagian-bagian penting dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi yang berkaitan dengan fokus penelitian. Melalui bantuan NVivo 15, data dikelompokkan ke dalam beberapa node atau tema penelitian yang meliputi tahap asesmen, tahap intervensi, dan tahap evaluasi. Pada tahap asesmen, data dikategorikan ke dalam tema identifikasi perilaku tidur di kelas, frekuensi perilaku, dampak terhadap pembelajaran, serta identifikasi masalah peserta didik. Pada tahap intervensi, data dikelompokkan ke dalam tema *cognitive restructuring*, *self-monitoring*, kesadaran diri, motivasi belajar, dan perubahan perilaku. Sementara itu, pada tahap evaluasi, data dikategorikan ke dalam tema penurunan perilaku tidur di kelas, peningkatan fokus belajar, partisipasi belajar, dan tindak lanjut layanan konseling.

Data yang telah dikodekan kemudian dikembangkan menjadi kategori dan tema yang lebih luas sesuai dengan rumusan masalah penelitian. Pengelompokan tema ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai pelaksanaan layanan konseling individu melalui teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam menangani perilaku tidur di kelas pada peserta didik. Selanjutnya, hasil analisis disajikan dalam bentuk uraian deskriptif yang didukung oleh tabel, Project Map, dan Word Cloud yang dihasilkan melalui perangkat lunak NVivo 15 sehingga hubungan antar tema dapat terlihat secara lebih sistematis dan mudah dipahami.

Tahap terakhir dalam analisis data adalah melakukan interpretasi terhadap temuan penelitian. Pada tahap ini, peneliti

memberikan makna terhadap data yang telah dianalisis dengan menghubungkannya pada teori layanan konseling individu, teori *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), serta konsep *off-task passive behavior*. Melalui proses tersebut, diperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai pelaksanaan layanan konseling individu melalui teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam mengurangi perilaku tidur di kelas pada peserta didik di SMP Negeri 21 Bandar Lampung.⁴¹

6. Uji Keabsahan Data

Uji keabsahan data dalam penelitian ini dilakukan untuk memastikan kredibilitas dan keakuratan data yang diperoleh. Peneliti menggunakan teknik triangulasi untuk membandingkan data dari berbagai sumber dan teknik pengumpulan data. Menurut Sugiyono, triangulasi terdiri atas triangulasi sumber, teknik, dan waktu.

a. Triangulasi Sumber

Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan atau memverifikasi data yang diperoleh dari berbagai sumber, seperti arsip, dokumen, wawancara, atau catatan penelitian lain untuk memastikan konsistensi dan kredibilitas informasi.

b. Triangulasi Teknik

Triangulasi ini dilakukan dengan memeriksa data yang sama menggunakan lebih dari satu teknik pengumpulan data. Misalnya, temuan yang diperoleh dari observasi diuji kembali melalui wawancara atau dokumentasi untuk memastikan keakuratan data.

c. Triangulasi Waktu

Triangulasi waktu dilakukan dengan mengumpulkan data pada waktu yang berbeda, karena kondisi atau situasi tertentu dapat memengaruhi kedalaman dan validitas data. Sebagai contoh, wawancara yang dilakukan pada pagi hari ketika narasumber dalam kondisi segar cenderung menghasilkan data yang lebih akurat. Oleh sebab itu, kredibilitas data perlu diuji melalui kegiatan observasi, wawancara, maupun dokumentasi pada kesempatan yang berbeda hingga data yang diperoleh benar-benar

⁴¹ Ibid., 246.

konsisten dan dapat dipercaya.⁴²

Berdasarkan penelitian ini menggunakan triangulasi teknik dengan membandingkan data hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi terkait pelaksanaan layanan konseling individu melalui teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam menangani *off-task behavior* pada peserta didik. Data observasi dikonfirmasi melalui wawancara dengan guru BK dan peserta didik serta diperkuat dengan dokumentasi berupa RPL, kartu konseling, dan dokumen pendukung lainnya. Apabila data dari ketiga teknik tersebut menunjukkan hasil yang konsisten, maka data penelitian dinyatakan kredibel dan sesuai dengan kondisi di lapangan.

I. Sistematika Pembahasan

Skripsi ini terdiri atas lima bab. Bab I sampai Bab 5 sebagai berikut :

1. Bab I Pendahuluan
Pada bab ini penulis menjelaskan tentang penegasan judul, latar belakang, focus dan sub focus penelitian, rumusan permasalahan, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian, dan sistematika penulisan.
2. Bab II Landasan Teori
Landasan teori merupakan bagian dari penelitian yang akan digunakan dalam panduan dalam penyusunan penelitian.
3. Bab III Deskripsi Objek penelitian
Membahas tentang gambaran umum objek melakukan suatu penelitian kemudian penyajian fakta dan data penelitian.
4. Bab IV Analisis Penelitian
Membahas tentang analisis data yang telah diteliti, kemudian membahas tentang data-data yang sudah dikumpulkan saat wawancara, observasi dan dokumentasi saat penelitian dan menjabarkan hasil penelitian yang sudah didapatkan.
5. Bab V Penutup
Menjelaskan mengenai kesimpulan yang sudah didapat oleh peneliti dari pengolahan data yang sudah dijelaskan dan juga berisi rekomendasi dimana penulis memberikan saran terhadap pihak

⁴² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2019), 368–374..

terkait dan diharapkan saran tersebut dapat membantu untuk perbaikan proses selanjutnya



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Layanan Konseling Individu

1. Pengertian Konseling Individu

Menurut Sofyan S. Willis menjelaskan bahwa konseling individual merupakan pertemuan antara konselor dengan klien secara individual yang dilandasi hubungan konseling yang bernuansa *rapport*. Melalui hubungan tersebut, konselor memberikan bantuan untuk mengembangkan potensi klien sehingga mampu mengantisipasi dan mengatasi permasalahan yang dihadapinya secara mandiri. Selain itu, proses konseling individual berorientasi pada pengembangan aspek positif klien agar mencapai perkembangan yang optimal serta menjadi pribadi yang mandiri dan bertanggung jawab.⁴³

Dewany mengatakan konseling individu adalah sebagai pelayanan khusus dalam hubungan langsung tatap muka antara konselor dan klien. Dalam hubungan itu dicermati dan diupayakan pengentasan masalahnya, semampu dengan kekuatan klien itu sendiri.⁴⁴ Apabila *off-task behavior* yang berkaitan dengan *kualitas tidur yg buruk dimalam hari* tidak ditangani, maka kondisi tersebut dapat memengaruhi proses belajar peserta didik di sekolah. Perilaku tidur saat pembelajaran berlangsung dapat menyebabkan peserta didik kurang terlibat dalam kegiatan pembelajaran, kurang memperhatikan penjelasan guru, serta mengalami hambatan dalam mengikuti aktivitas belajar secara optimal.⁴⁵

Alfred Adler dalam Trisnowati menjelaskan bahwa konseling individual memandang bahwa setiap manusia pada dasarnya mempunyai perasaan rendah diri (*inferiority*), yaitu perasaan lemah dan tidak berdaya yang timbul sebagai

⁴³ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual: Teori dan Praktek* (Bandung: Alfabeta, 2013), 159.

⁴⁴ Rahayu Dewany, Rezki Hariko, dan Yeni Karneli, "Teknik penstrukturan dalam layanan konseling individual," *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 3.2 (2023), 62–69.

⁴⁵ *Ibid.*, h. 35.

pengalaman dalam interaksinya dengan orang dewasa atau lingkungannya.⁴⁶ Perasaan tersebut dapat bersumber kepada perbedaan-perbedaan kondisi fisik, psikologis, maupun ataupun sosial. Namun, justru kelemahan ini yang membuat manusia lebih unggul dari makhluk-makhluk lainnya, karena mendorong manusia untuk memperoleh kekuatan, kekuasaan, kebebasan, keunggulan, dan kesempurnaan, atau rasa superioritas melalui upaya-upaya kompensasi. Perkembangan perilaku dan pribadi manusia selalu digerakkan dari kondisi serba kekurangan (*inferiority*) ke arah kelebihan (*superiority*). Namun demikian konsep superioritas ini tidak berarti harus lebih kuat atau lebih pintar dari orang lain, tetapi lebih kepada superior dalam dirinya sendiri (*superior within himself* atau *superiority over self*).

Dari beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa konseling individu merupakan suatu layanan konseling yang diselenggarakan oleh konselor terhadap konseli untuk mengentaskan suatu masalah yang dihadapi konseli. Jadi konseling individu adalah proses pemberian bantuan yang mana konseli bertemu dengan konselor secara langsung (*face to face*) dan di dalamnya terjadi interaksi. Hubungan konseling bersifat pribadi yang menjadikan konseli nyaman dan terbuka untuk mengungkapkan permasalahan yang terjadi.

2. Tujuan Konseling Individu

Konseling individu memiliki dua tujuan, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Secara umum tujuan konseling adalah supaya klien dapat mengubah perilakunya ke arah yang lebih maju, melalui terlaksananya tugas-tugas perkembangan secara optimal, kemandirian, dan kebahagiaan hidup. Secara khusus, tujuan konseling tergantung dari masalah yang dihadapi oleh masing-masing klien.

Layanan konseling tidak hanya bersifat penyembuhan atau pengentasan (*curative*) masalah saja, melainkan konseling juga bertujuan agar klien setelah mendapatkan pelayanan konseling, diharapkan ia dapat menghindari masalah-masalah dalam hidupnya (*preventive*), memperoleh pemahaman diri dan

⁴⁶ Eli Trisnowati, *Implementasi Teori Konseling Individual* (Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2024), h. 98.

lingkungannya, dapat melakukan pemeliharaan dan pengembangan terhadap kondisi dirinya.⁴⁷

Dari pernyataan di atas maka dapat disimpulkan bahwa tujuan dari konseling individu adalah mengentaskan permasalahan klien agar ia dapat menjadi lebih baik dari sebelumnya dan membuat klien menjadi mandiri serta dapat mengantisipasi permasalahan yang sama sehingga dapat dicegah.

3. Fungsi Konseling Individu

Layanan konseling mempunyai beberapa fungsi yang dipenuhi melalui pelaksanaan kegiatan konseling. Adapun fungsi-fungsi konseling tersebut adalah:⁴⁸

1) Fungsi pemahaman

Fungsi pemahaman adalah fungsi konseling yang menghasilkan pemahaman bagi klien tentang dirinya (seperti bakat, minat, pemahaman kondisi fisik), lingkungannya (seperti lingkungan alam sekitar), dan berbagai informasi (misalnya informasi tentang pendidikan dan informasi karir).

2) Fungsi pencegahan

Fungsi pencegahan adalah fungsi konseling yang menghasilkan kondisi bagi tercegahnya atau terhindarnya klien dari berbagai permasalahan yang mungkin timbul, yang dapat mengganggu, menghambat, dan kerugian tertentu dalam kehidupan dan proses perkembangannya.

3) Fungsi pengentasan

Fungsi ini menghasilkan kemampuan klien untuk memecahkan masalah-masalah yang dialami klien dalam kehidupan dan perkembangannya.

4) Fungsi pemeliharaan dan pengembangan

Fungsi pemeliharaan dan pengembangan adalah fungsi konseling yang menghasilkan kemampuan klien untuk memelihara dan mengembangkan berbagai potensi atau kondisi yang sudah

⁴⁷ Sofyan S Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek* (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 41.

⁴⁸ Yarmis Syukur dan Triave Nuzila Zahri, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Malang: IRDH Book Publisher, 2019), h. 115.

baik tetap menjadi baik untuk lebih dikembangkan secara mantap dan berkelanjutan.

5) Fungsi advokasi

Fungsi konseling ini menghasilkan kondisi pembelaan terhadap berbagai bentuk pengingkaran atas hak-hak atau kepentingan pendidikan dan perkembangan yang dialami klien.

Beberapa fungsi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa fungsi konseling individu adalah dimana konselor dapat memberikan pemahaman kepada klien tentang permasalahan yang dihadapinya, ketika klien telah memahami maka permasalahan tersebut dapat dientaskan dan dicegah dampak dari permasalahan klien serta klien juga dapat memelihara dan mengembangkan potensi agar tetap dalam keadaan menjadi lebih baik lagi.

4. Tahapan Pelaksanaan Konseling Individu

Setiap tahapan dalam proses konseling individu memerlukan keterampilan khusus dari seorang konselor. Oleh karena itu, konselor perlu menguasai berbagai teknik konseling agar dapat membantu klien secara optimal. Namun demikian, penguasaan keterampilan konseling oleh konselor perlu didukung oleh terjalinnya hubungan konseling yang baik antara konselor dan klien. Hubungan yang terbangun melalui rasa saling percaya, penerimaan, keterbukaan, dan penghargaan menjadi landasan penting dalam proses konseling. Ketika hubungan tersebut belum terbentuk, klien cenderung merasa ragu untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, maupun pengalaman yang berkaitan dengan permasalahan yang dihadapinya. Kondisi ini dapat memengaruhi kelancaran proses komunikasi selama kegiatan konseling berlangsung.

Dalam tahapan konseling individu Menurut Sofyan S. Willis tahapan pelaksanaan konseling individu adalah:

a. Tahap Awal (definisi masalah)

- 1) Attending perilaku dengan baik, baik mata, bahasa badan, dan lisan sebagai bentuk perilaku member kepercayaan kepada konseli agar membuat konseli lebih aktif terlibat dalam pembicaraan dan bersikap terbuka.

- 2) Empati adalah kemampuan untuk merasakan apa yang dirasakan oleh klien dan merasakan serta berpikir bersama konseli.
 - 3) Refleksi adalah perasaan memantulkan perasaan konseli sebagai hasil pengamatan verbal dan non verbal konseli.
 - 4) Eksplorasi adalah keterampilan konselor dalam menggali perasaan, pikiran serta pengalaman konseli.
 - 5) Menangkap adalah pesan utama / (Paraphrasing). Menyatakan kembali pesan utama konseli secara seksama dengan kalimat yang sederhana serta mudah difahami.
 - 6) Pertanyaan terbuka menggunakan kata-kata: apakah, bagaimana, adakah, bolehkan, dapatkah.
 - 7) Mendefinisikan masalah bersama konseli. Konselor membantu konseli dalam mendefinisikan hasil pembicaraan yang menyangkut masalah konseli.
 - 8) Dorongan minimal
 - 9) Dorongan langsung terhadap apa yang telah dikatakan oleh konseli.
- b. Tahap Pertengahan Disebut dengan tahap kerja,
- Pada tahap ini bertujuan untuk mengolah masalah konseli secara bersama, yang telah didefinisikan pada tahap awal. Pada tahap ini teknik konselingnya adalah
- 1) Memimpin
 - 2) Memfokuskan
 - 3) Mendorong
 - 4) Menginformasikan (hanya konseli meminta)
 - 5) Konfrontasi
 - 6) Memberi nasehat
 - 7) Menyimpulkan sementara
- c. Tahap akhir disebut juga dengan tahap tindakan (action)
- Pada tahap ini agar konseli mampu menciptakan tindakan-tindakan positif dalam perilaku dan emosi, setelah dapat mengatasi masalahnya maka mampu merencanakan hidup dimasa depan yang positif. Konseli diharapkan dapat lebih produktif, kreatif dan mandiri. Teknik konseling pada tahap ini adalah:

- 1) Menyimpulkan
- 2) Memimpin, merencanakan dan mengevaluasi.

B. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

1. Pengertian *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Cognitive Behavioral Therapy merupakan pendekatan psikoterapi yang berasumsi bahwa pikiran, emosi, dan perilaku saling memengaruhi satu sama lain merupakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* yg dikemukakan oleh Aaron T. Beck. Individu yang memiliki distorsi kognitif akan menampilkan perilaku maladaptif sehingga tujuan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) adalah membantu individu mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir yang tidak rasional menjadi lebih realistis sehingga perilaku berubah menjadi lebih adaptif. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dirancang sebagai terapi yang bersifat terstruktur, berjangka pendek, berorientasi pada masalah yang dihadapi saat ini (*present-oriented*), serta awalnya dikembangkan untuk menangani depresi. Seiring perkembangan penelitian, *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) telah diadaptasi untuk menangani berbagai gangguan psikologis, masalah perilaku, serta diterapkan pada berbagai kelompok usia, budaya, tingkat pendidikan, dan berbagai setting layanan, seperti rumah sakit, sekolah, klinik, hingga lembaga pemasyarakatan.

Dalam perspektif *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), perilaku maladaptif muncul sebagai akibat dari pola pikir atau keyakinan yang kurang tepat sehingga memengaruhi respons individu dalam bertindak. Salah satu bentuk perilaku maladaptif yang sering dijumpai di lingkungan sekolah adalah *off-task behavior*, yaitu perilaku peserta didik yang menunjukkan ketidakterlibatan dalam aktivitas pembelajaran, seperti tidak memperhatikan penjelasan guru, melamun, mengantuk, atau melakukan aktivitas lain di luar tugas pembelajaran. Oleh karena itu, *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) diarahkan untuk membantu peserta didik mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang kurang rasional menjadi lebih adaptif. Perubahan pola pikir tersebut diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku

sehingga *off-task behavior* berangsur-angsur berkurang dan peserta didik mampu terlibat secara lebih optimal dalam proses pembelajaran. melainkan dipengaruhi oleh cara individu menafsirkan atau memaknai suatu peristiwa. Aaron T. Beck menjelaskan bahwa pikiran, emosi, dan perilaku memiliki hubungan yang saling memengaruhi, sehingga perubahan pada pola pikir yang kurang tepat akan berdampak pada perubahan respons emosional dan perilaku individu. Oleh karena itu, penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam menangani *off-task behavior* berfokus pada upaya membantu peserta didik mengidentifikasi serta mengubah pola pikir yang kurang rasional menjadi lebih adaptif. Ketika peserta didik mampu membangun cara berpikir yang lebih realistis terhadap kebiasaan belajar dan aktivitas sehari-harinya, maka perilaku maladaptif seperti *off-task behavior* diharapkan dapat berkurang dan digantikan dengan perilaku belajar yang lebih positif serta keterlibatan yang lebih optimal dalam proses pembelajaran.⁴⁹

Menurut Aaron T. Beck, *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) merupakan pendekatan konseling yang bertujuan membantu individu mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir yang kurang adaptif sehingga menghasilkan perubahan emosi dan perilaku yang lebih adaptif. Dalam penerapannya, CBT menggunakan berbagai teknik sesuai dengan permasalahan yang dialami individu, di antaranya *cognitive restructuring* untuk membantu mengubah pola pikir yang kurang rasional dan *behavioral modification* untuk membentuk perilaku yang lebih adaptif melalui latihan dan pembiasaan.⁵⁰

Secara konseptual, *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) didasarkan pada asumsi bahwa pikiran (*cognition*), emosi (*emotion*), dan perilaku (*behavior*) saling memengaruhi. Individu yang memiliki keyakinan atau pola pikir maladaptif cenderung menunjukkan respons emosional dan perilaku yang tidak adaptif. Oleh karena itu, tujuan utama *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) adalah membantu individu mengidentifikasi, mengevaluasi, dan

⁴⁹ Aaron T. Beck, *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*, 3rd ed. (New York: The Guilford Press, 2021), 3–18.

⁵⁰ *Ibid.*, 45.

memodifikasi keyakinan atau pola pikir yang tidak rasional maupun negatif, sehingga menghasilkan perubahan emosi dan perilaku yang lebih adaptif. Dalam penerapannya, terapis menyusun intervensi berdasarkan formulasi kognitif yang menggambarkan keyakinan inti, strategi perilaku, serta faktor-faktor yang mempertahankan permasalahan pada setiap individu.

Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan pendekatan terapi yang menekankan perubahan pola pikir maladaptif sebagai dasar perubahan perilaku dan emosi. Melalui proses identifikasi, evaluasi, serta restrukturisasi kognitif yang dipadukan dengan berbagai teknik perilaku, *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) membantu individu mengembangkan cara berpikir yang lebih realistis, meningkatkan kemampuan pemecahan masalah, serta membentuk perilaku yang lebih efektif dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan..⁵¹ Pendekatan ini berlandaskan pada formulasi kognitif yang berkaitan dengan keyakinan, cara berpikir, serta strategi perilaku yang dapat menimbulkan gangguan dalam kehidupan individu.⁵² Melalui pendekatan ini diharapkan terjadi perubahan pada pola pikir yang menyimpang serta sistem kepercayaan yang tidak rasional, sehingga mampu membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih positif.

Matson dan Ollendick dalam Hdayati mendefinisikan *cognitive behavioral therapy* sebagai suatu pendekatan konseling yang menggunakan berbagai prosedur intervensi dengan menempatkan aspek kognitif sebagai komponen utama dalam proses terapi.⁵³ Melalui *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), konseli terlibat aktivitas dan berpartisipasi dalam training untuk diri dengan cara membuat keputusan, penguatan diri dan strategi lain yang mengacu pada *self regulation*.⁵⁴ Dalam penelitian ini,

⁵¹ Aaron T. Beck, *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*, 3rd ed. (New York: The Guilford Press, 2021), 3.

⁵² David G Kingdon dan Douglas Turkington, *Cognitive-behavioral therapy of schizophrenia* (Inggris: Psychology Press, 2022).

⁵³ Wahyu Hidayati, Loso Judijanto, dan Hadryanti Hadryanti, *Cognitive Behavior Therapy: Prinsip-prinsip Utama untuk Praktik* (Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2025).

⁵⁴ Putri Nur Fadiah dan Masnida Masnida, "Teknik CBT: Self Regulated Learning pada Siswa Broken Home," *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 8.1 (2025), 66–78.

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) diposisikan sebagai pendekatan intervensi untuk mengatasi *off-task behavior* pada peserta didik, yaitu perilaku tidak terlibat dalam pembelajaran seperti melamun, tidak memperhatikan, dan tidak mengerjakan tugas. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) bekerja dengan cara mengubah pola pikir negatif yang mendasari rendahnya keterlibatan belajar, sehingga peserta didik mampu meningkatkan perhatian, fokus, dan partisipasi dalam kegiatan pembelajaran.

Berdasarkan pengertian diatas menurut pendapat penulis *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan suatu pendekatan konseling yang berfokus pada keterkaitan antara pikiran, emosi, dan perilaku individu. Permasalahan perilaku yang muncul pada individu tidak hanya dipengaruhi oleh situasi yang dialami, tetapi juga oleh cara individu dalam menafsirkan dan memberikan makna terhadap situasi tersebut. Oleh karena itu, melalui CBT individu dibantu untuk mengenali pikiran-pikiran negatif atau keyakinan yang tidak adaptif, kemudian mengevaluasi dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih realistis sehingga dapat menghasilkan perubahan emosi dan perilaku yang lebih adaptif. Pemahaman tersebut sejalan dengan teori Aaron T. Beck yang menjelaskan bahwa gangguan psikologis berkaitan dengan adanya distorsi kognitif atau pola pikir maladaptif yang memengaruhi kondisi emosional dan perilaku individu.

2. Tujuan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Cognitive Behavior Therapy (CBT) berasumsi bahwa pemikiran disfungsional yang memengaruhi kondisi emosional dan perilaku individu merupakan salah satu faktor yang umum ditemukan pada berbagai permasalahan psikologis. Melalui CBT, individu diarahkan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, serta mengubah pola pikir yang tidak realistis menjadi pemikiran yang lebih adaptif. Perubahan cara berpikir tersebut dapat membantu mengurangi emosi negatif dan perilaku maladaptif yang muncul akibat interpretasi individu terhadap suatu peristiwa. Misalnya, peserta didik yang memiliki keyakinan bahwa dirinya tidak mampu memahami materi pelajaran dapat mengalami penurunan motivasi, merasa tidak tertarik mengikuti pembelajaran, dan

menunjukkan perilaku pasif seperti melamun, tidak memperhatikan penjelasan guru, atau tertidur saat pembelajaran berlangsung. Oleh karena itu, melalui pendekatan CBT peserta didik dibantu untuk mengenali dan mengubah pola pikir negatif tersebut sehingga mampu membangun pola perilaku yang lebih adaptif dalam kegiatan belajar.⁵⁵

Tujuan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) adalah membantu individu mengubah pola pikir disfungsional yang berdampak pada munculnya perilaku maladaptif. Dalam konteks penelitian ini, *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) bertujuan untuk membantu peserta didik mengenali pikiran negatif yang menyebabkan perilaku tidak fokus dalam pembelajaran, serta mengembangkan pola pikir yang lebih rasional dan adaptif sehingga dapat meningkatkan keterlibatan belajar. Selain itu, *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) juga bertujuan untuk meningkatkan kemampuan regulasi diri peserta didik dalam mengontrol perhatian, emosi, dan perilaku selama proses pembelajaran berlangsung. Melalui perubahan tersebut, diharapkan terjadi penurunan perilaku off-task passive seperti melamun, tidak memperhatikan, dan tidak mengabaikan tugas yang diberikan oleh guru. Penelitian juga menunjukkan bahwa tujuan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yaitu meningkatkan kontrol diri dan keterlibatan akademik peserta didik, sehingga berdampak pada peningkatan fokus dan partisipasi dalam kegiatan belajar.⁵⁶

3. Prinsip - prinsip *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Walaupun konseling harus disesuaikan dengan karakteristik atau permasalahan konseli, tentunya konselor harus memahami prinsip-prinsip yang mendasari *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Pemahaman terhadap prinsip-prinsip ini diharapkan dapat mempermudah konselor dalam memahami konsep, strategi dalam

⁵⁵ Judith S. Beck, *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*, 3rd ed. (New York: The Guilford Press, 2021), 4.

⁵⁶ Syafani Salsabila and Ade Chita Putri Harahap, "Pengaruh Layanan Konseling Individual dengan Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) terhadap Kecemasan Akademik Mahasiswa," *Jurnal Educatio* 10, no. 1 (2024)

merencanakan proses konseling dari setiap sesi, serta penerapan teknik-teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT).⁵⁷ Berikut adalah prinsip-prinsip dasar dari *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berdasarkan kajian yang diungkapkan oleh Beck dalam Ahmad & Sulaiman⁵⁸ :

- 1) *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) didasarkan pada formulasi yang terus berkembang dari permasalahan konseli dan konseptualisasi kognitif konseli. Konselor mengkoordinasikan penemuan-penemuan konseptualisasi kognitif konseli yang menyimpang dan meluruskannya sehingga dapat membantu konseli dalam penyesuaian antara berfikir, merasa dan bertindak.
- 2) *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) didasarkan pada pemahaman yang sama antara konselor dan konseli terhadap permasalahan yang dihadapi konseli. Melalui situasi konseling yang penuh dengan kehangatan, empati, peduli, dan orisinalitas respon terhadap permasalahan konseli akan membuat pemahaman yang sama terhadap permasalahan yang dihadapi konseli. Kondisi tersebut akan menunjukkan sebuah keberhasilan dari konseling.
- 3) *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) memerlukan kolaborasi dan partisipasi aktif. Menempatkan konseli sebagai tim dalam konseling maka keputusan konseling merupakan keputusan yang disepakati dengan konseli. Konseli akan lebih aktif dalam mengikuti setiap sesi konseling, karena konseli mengetahui apa yang harus dilakukan dari setiap sesi konseling.
- 4) *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berorientasi pada tujuan dan berfokus pada permasalahan. Setiap sesi konseling selalu dilakukan evaluasi untuk mengetahui tingkat pencapaian tujuan. Melalui evaluasi ini diharapkan adanya respon konseli terhadap pikiran-pikiran yang mengganggu tujuannya, dengan kata lain tetap berfokus pada permasalahan konseli.
- 5) *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berfokus pada kejadian

⁵⁷ Sally Putri Karisma et al., *Bimbingan Dan Konseling* (Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2025).

⁵⁸ Nor Shafirin Ahmad dan Ahmad Amin Mohamad Sulaiman, *Terapi Kognitif Tingkah Laku: Konsep & Aplikasi* (Penerbit USM, 2023).

saat ini. Konseling dimulai dari menganalisis permasalahan konseli pada saat ini dan di sini (here and now). Perhatian konseling beralih pada dua keadaan. Pertama, ketika konseli mengungkapkan sumber kekuatan dalam melakukan kesalahannya. Kedua, ketika konseli terjebak pada proses berfikir yang menyimpang dan keyakinan konseli di masa lalunya yang berpotensi merubah kepercayaan dan tingkah laku ke arah yang lebih baik.

- 6) *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) merupakan edukasi, bertujuan mengajarkan konseli untuk menjadi terapis bagi dirinya sendiri, dan menekankan pada pencegahan. Sesi pertama *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) mengarahkan konseli untuk mempelajari sifat dan permasalahan yang dihadapinya termasuk proses konseling cognitive-behavior serta model kognitifnya karena *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) meyakini bahwa pikiran mempengaruhi emosi dan perilaku. Konselor membantu menetapkan tujuan konseli, mengidentifikasi dan mengevaluasi proses berfikir serta keyakinan konseli. Kemudian merencanakan rancangan pelatihan untuk perubahan tingkah lakunya.
- 7) *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berlangsung pada waktu yang terbatas. Pada kasus-kasus tertentu, konseling membutuhkan pertemuan antara 6 sampai 14 sesi. Agar proses konseling tidak membutuhkan waktu yang panjang, diharapkan secara kontinyu konselor dapat membantu dan melatih konseli untuk melakukan selfhelp.
- 8) Sesi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang terstruktur. Struktur ini terdiri dari tiga bagian konseling. Bagian awal, menganalisis perasaan dan emosi konseli, menganalisis kejadian yang terjadi dalam satu minggu kebelakang, kemudian menetapkan agenda untuk setiap sesi konseling. Bagian tengah, meninjau pelaksanaan tugas rumah (homework assignment), membahas permasalahan yang muncul dari setiap sesi yang telah berlangsung, serta merancang pekerjaan rumah baru yang akan dilakukan. Bagian akhir, melakukan umpan balik terhadap perkembangan dari setiap sesi konseling. Sesi konseling yang terstruktur ini membuat proses konseling lebih

dipahami oleh konseli dan meningkatkan kemungkinan mereka mampu melakukan *self-help* di akhir sesi konseling.

- 9) *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) mengajarkan konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menanggapi pemikiran disfungsional dan keyakinan mereka. Setiap hari konseli memiliki kesempatan dalam pikiran-pikiran otomatisnya yang akan mempengaruhi suasana hati, emosi dan tingkah laku mereka. Konselor membantu konseli dalam mengidentifikasi pikirannya serta menyesuaikan dengan kondisi realita serta perspektif adaptif yang mengarahkan konseli untuk merasa lebih baik secara emosional, tingkah laku dan mengurangi kondisi psikologis negatif. perilaku.
- 10) *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) menggunakan berbagai teknik untuk merubah pemikiran, perasaan, dan tingkah laku. Pertanyaan-pertanyaan yang berbentuk sokratik memudahkan konselor dalam melakukan konseling cognitive-behavior. Pertanyaan dalam bentuk sokratik merupakan inti atau kunci dari proses evaluasi konseling.

4, Teknik-Teknik Dalam *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Berbagai variasi teknik perubahan kognitif, emosi dan tingkah laku menjadi bagian yang terpenting dalam *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Dalam penelitian ini, teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) difokuskan pada beberapa strategi utama yang relevan dengan permasalahan *off-task passive behavior*.⁵⁹

Teknik yang biasa dipergunakan oleh para ahli dalam *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yaitu:

1. *Cognitive restructuring*, yaitu upaya membantu peserta didik mengidentifikasi dan mengubah pikiran negatif yang menghambat keterlibatan belajar, seperti anggapan bahwa pembelajaran tidak penting atau membosankan. Pikiran tersebut kemudian diuji dan

⁵⁹ Aida Abdilah, Ina Yulistina, dan Mutamimah Mutamimah, "Analisis Strategi CBT: Pelaksanaanya dalam Konseling," *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 9.2 (2025), 196–210.

digantikan dengan pemikiran yang lebih rasional dan konstruktif.
60

2. Modifikasi Perilaku (*Behavioral Modification*) merupakan teknik yang digunakan untuk membantu individu mengubah perilaku yang kurang adaptif menjadi perilaku yang lebih sesuai melalui proses pembelajaran dan pembiasaan perilaku baru. Teknik ini berfokus pada identifikasi perilaku yang menjadi masalah, pengamatan terhadap faktor-faktor yang memengaruhi munculnya perilaku tersebut, serta upaya membangun perilaku yang diharapkan melalui pemberian penguatan dan latihan secara bertahap. Dalam pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), modifikasi perilaku digunakan untuk membantu individu menerapkan perubahan pola pikir ke dalam tindakan nyata sehingga individu dapat mengembangkan kebiasaan dan pola perilaku yang lebih adaptif dalam kehidupan sehari-hari. *Cognitive Behavior Modification* juga menekankan keterkaitan antara pikiran, emosi, dan perilaku, sehingga perubahan perilaku dilakukan bersamaan dengan upaya memahami dan menata kembali pola pikir yang mendasarinya.⁶¹

5. Tahapan Pelaksanaan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) memiliki beberapa tahapan dalam penerapannya, yaitu:

- 1) Pada tahap awal *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), konselor melakukan wawancara pengenalan yang bertujuan membangun hubungan terapeutik serta memberikan pemahaman kepada pihak terkait (termasuk orang tua) mengenai proses konseling yang akan dilakukan. Dalam konteks peserta didik, tahap ini penting untuk mempersiapkan individu secara psikologis agar siap mengikuti sesi konseling, memahami tujuan intervensi, serta mengurangi kecemasan awal. Penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua dalam tahap awal terapi berkontribusi terhadap keberhasilan

⁶⁰ Crisfatika Yulianti et al., "Pendekatan Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri terhadap Korban Pelecehan Seksual," *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* (2025)

⁶¹ Stefan G. Hofmann et al., "The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses," *Cognitive Therapy and Research* 46 (2022)

intervensi karena membantu menciptakan lingkungan yang mendukung perubahan perilaku peserta didik.⁶²

2) Asesmen dan identifikasi masalah

Tahap asesmen dan identifikasi masalah merupakan proses sistematis dalam menggali informasi terkait perilaku *off-task passive* yang ditunjukkan peserta didik, situasi pemicu, serta pola pikir yang mendasarinya. Pada tahap ini, konselor melakukan eksplorasi mendalam untuk memperoleh kejelasan diagnostik dan memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku peserta didik. Hasil asesmen menjadi dasar dalam penyusunan rencana intervensi yang terarah. Literatur *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) modern menegaskan bahwa formulasi kasus (*case formulation*) pada tahap awal sangat penting untuk menentukan strategi intervensi yang tepat sebelum memasuki tahap kerja.⁶³

3) Restrukturisasi kognitif (*Cognitive Restructuring*)

Restrukturisasi kognitif merupakan inti dari intervensi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang bertujuan mengubah pola pikir negatif atau irasional menjadi lebih rasional dan adaptif. Pada tahap ini, peserta didik dibimbing untuk mengidentifikasi pikiran otomatis negatif yang menyebabkan rendahnya keterlibatan belajar, seperti persepsi bahwa pembelajaran tidak penting atau membosankan. Selanjutnya, pikiran tersebut diuji melalui proses evaluasi logis dan digantikan dengan pemikiran yang lebih konstruktif. Berbagai penelitian menjelaskan bahwa teknik restrukturisasi kognitif digunakan untuk membantu individu mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menata kembali pola pikir yang kurang adaptif menjadi pemikiran yang lebih rasional dan konstruktif. Dalam konteks pembelajaran, teknik ini membantu peserta didik memahami cara mereka memaknai situasi belajar, mengenali pikiran-pikiran negatif yang muncul,

⁶² Cathy Creswell et al., "Parent Involvement in Child and Adolescent CBT: A Meta-Analysis," *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* 60, no. 6 (2021)

⁶³ Judith S. Beck, *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*, 3rd ed. (New York: Guilford Press, 2020)

serta mengembangkan sudut pandang yang lebih positif terhadap tugas dan tanggung jawab akademik. Melalui proses tersebut, peserta didik memperoleh kesempatan untuk merefleksikan pemikirannya sehingga dapat memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku yang ditampilkan dalam kegiatan belajar sehari-hari.⁶⁴

4) Modifikasi Perilaku (*Behavioral Modification*)

Modifikasi Perilaku (*Behavioral Modification*) merupakan teknik yang digunakan untuk membantu individu mengubah perilaku yang kurang adaptif menjadi perilaku yang lebih sesuai melalui proses pembelajaran dan pembiasaan perilaku baru. Teknik ini berfokus pada identifikasi perilaku yang menjadi masalah, pengamatan terhadap faktor-faktor yang memengaruhi munculnya perilaku tersebut, serta upaya membangun perilaku yang diharapkan melalui pemberian penguatan dan latihan secara bertahap. Dalam pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), modifikasi perilaku digunakan untuk membantu individu menerapkan perubahan pola pikir ke dalam tindakan nyata sehingga individu dapat mengembangkan kebiasaan dan pola perilaku yang lebih adaptif dalam kehidupan sehari-hari. *Cognitive Behavior Modification* juga menekankan keterkaitan antara pikiran, emosi, dan perilaku, sehingga perubahan perilaku dilakukan bersamaan dengan upaya memahami dan menata kembali pola pikir yang mendasarinya.⁶⁵

5) Evaluasi

Tahap evaluasi yang dilakukan melalui observasi, wawancara lanjutan, dan konfirmasi kepada guru mata pelajaran menunjukkan adanya perkembangan positif pada perilaku peserta didik setelah mengikuti layanan konseling individu. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan layanan konseling individu melalui pendekatan CBT

⁶⁴ Stefan G. Hofmann et al., "The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses," *Cognitive Therapy and Research* 46 (2022)

⁶⁵ Iskandar, Arief Hakim. "Konseptual: Kognitif Behavior Modification (CBM) dalam Konseling Kelompok." *Taqorrub: Journal Bimbingan Konseling dan Dakwah* 6, no. 2 (2025)

memberikan kontribusi positif dalam mengurangi *off-task behavior* peserta didik melalui proses perubahan kognitif dan perilaku yang saling berkaitan. *Cognitive restructuring* berperan dalam mengubah pola pikir peserta didik, *behavioral modification* membantu membentuk kebiasaan dan perilaku yang lebih adaptif, sedangkan evaluasi digunakan untuk memantau perkembangan dan mempertahankan perubahan yang telah dicapai.

6. Kelebihan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) memiliki beberapa kelebihan yang perlu dipahami oleh konselor agar penerapannya lebih efektif dalam layanan konseling individu.)

- 1) Membantu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) membantu peserta didik mengenali pikiran negatif atau irasional yang memengaruhi perilaku belajar, kemudian menggantinya dengan pola pikir yang lebih positif dan realistis. Teknik ini efektif untuk meningkatkan kesadaran diri serta kemampuan peserta didik dalam mengontrol perilaku maladaptif. Penelitian menunjukkan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) efektif dalam membantu remaja mengubah distorsi kognitif yang berhubungan dengan perilaku dan emosi negatif.⁶⁶
- 2) Efektif mengatasi berbagai masalah perilaku dan psikologis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terbukti membantu digunakan dalam menangani berbagai masalah pada remaja, seperti kecemasan, perilaku pasif, prokrastinasi akademik, hingga rendahnya keterlibatan belajar. Pendekatan ini membantu individu memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan tindakan sehingga perubahan perilaku dapat terjadi secara lebih terarah.⁶⁷

⁶⁶ Stefan G. Hofmann et al., "The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-Analyses," *Cognitive Therapy and Research* 46 (2022).

⁶⁷ Aida Abdilah, Ina Yulistina, dan Mutamimah, "Analisis Strategi CBT: Pelaksanaanya dalam Konseling," *Indonesian Journal of Educational Counseling* 9, no. 2 (2025): 196–210.

- 3) Meningkatkan kemampuan regulasi diri peserta didik melalui teknik seperti *self-monitoring* dan *behavioral assignment*, *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) membantu peserta didik mengembangkan kemampuan mengontrol diri, mengatur perhatian, dan meningkatkan keterlibatan dalam proses pembelajaran. Hal ini sangat relevan dalam menangani *off-task behavior* seperti melamun, tidak fokus, dan tidur di kelas.⁶⁸
- 4) Berorientasi pada pemecahan masalah saat ini (present oriented) *cognitive Behavioral Therapy* (CBT) lebih berfokus pada kondisi dan permasalahan yang sedang dialami individu saat ini dibandingkan menggali pengalaman masa lalu secara mendalam. Dengan demikian, proses konseling menjadi lebih praktis, terarah, dan mudah diterapkan dalam setting sekolah.⁶⁹
- 5) Memiliki prosedur yang sistematis dan terstruktur *cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dilaksanakan melalui tahapan yang jelas, mulai dari asesmen, identifikasi masalah, restrukturisasi kognitif, latihan perilaku, hingga evaluasi. Struktur ini memudahkan guru BK dalam melaksanakan layanan konseling secara terencana dan terukur.⁷⁰

C. Off-Task Behavior

1. Pengertian *Off-Task Behavior*

Off-task behavior diartikan sebagai perilaku peserta didik yang menunjukkan ketidaklibatan dalam aktivitas akademik yang sedang berlangsung. Perilaku tersebut diklasifikasikan ke dalam tiga bentuk, yaitu off-task motor, off-task verbal, dan off-task passive. Ketiga bentuk tersebut menggambarkan kondisi peserta didik yang tidak terlibat dalam penyelesaian tugas pembelajaran

⁶⁸ Michael I. Axelrod et al., "Using Self-Monitoring to Improve On-Task Behavior," *Journal of Education and Training Studies* 8, no. 2 (2020).

⁶⁹ Judith S. Beck, *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (New York: Guilford Press, 2020).

⁷⁰ Kadek Suranata, I Ketut Dharsana, dan Wayan Eka Paramartha, *Perspektif dan Model Konseling Berbasis Kekuatan untuk Mengembangkan Resiliensi dan Kebahagiaan* (Bali: Nilacakra, 2023).

melalui aktivitas motorik, verbal, maupun perhatian secara pasif yang dikemukakan oleh Shapiro & Clemens.⁷¹

Off-task motorik merupakan perilaku yang ditunjukkan melalui aktivitas fisik yang tidak berkaitan dengan pembelajaran, seperti berjalan-jalan di dalam kelas, berpindah tempat duduk tanpa izin, atau memainkan benda yang tidak berhubungan dengan tugas belajar. *Off-task verbal* merupakan perilaku yang ditunjukkan melalui aktivitas berbicara yang tidak berkaitan dengan proses pembelajaran, seperti bercakap-cakap dengan teman, bercanda, atau mengganggu teman ketika guru sedang menjelaskan materi. Sementara itu, *off-task passive* merupakan perilaku yang ditandai dengan rendahnya perhatian dan keterlibatan peserta didik dalam pembelajaran tanpa mengganggu peserta didik lain secara langsung, seperti melamun, mengantuk, tidur saat pembelajaran berlangsung, meletakkan kepala di atas meja, tidak memperhatikan penjelasan guru, serta kurang fokus dalam mengerjakan tugas pembelajaran.⁷²

Dalam penelitian ini, peneliti memfokuskan pembahasan pada bentuk *off-task passive behavior*. Fokus tersebut dipilih karena berdasarkan hasil observasi awal di SMP Negeri 21 Bandar Lampung, perilaku yang ditunjukkan oleh peserta didik berupa sering mengantuk saat pembelajaran, tidur di kelas, melamun, kurang memperhatikan penjelasan guru, serta kurang fokus dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Perilaku tersebut tidak mengganggu peserta didik lain secara langsung, tetapi menunjukkan rendahnya keterlibatan peserta didik dalam proses pembelajaran sehingga memerlukan penanganan melalui teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT).

Menurut Supriatna dkk., *off-task behavior* perilaku mengganggu yang dilakukan peserta didik selama proses pembelajaran karena tidak terlibat dalam aktivitas belajar. Perilaku tersebut terdiri atas tiga aspek, yaitu verbal, motorik, dan pasif,

⁷¹ Edward S. Shapiro dan Nathan H. Clemens, *Academic Skills Problems: Direct Assessment and Intervention*, ed. ke-5 (New York: The Guilford Press, 2023), 118.

⁷² Rob Plevin, *Classroom Dynamics: Practical Strategies for Addressing Off-Task Behavior and Creating Positive Classrooms* (Bloomington, IN: Solution Tree Press, 2022), 24–31.

yang menunjukkan rendahnya keterlibatan peserta didik dalam kegiatan pembelajaran..⁷³

Menurut Fredricks, Blumenfeld, dan Paris, keterlibatan peserta didik (*school engagement*) merupakan konsep multidimensional yang mencakup keterlibatan perilaku (*behavioral engagement*), keterlibatan emosional (*emotional engagement*), dan keterlibatan kognitif (*cognitive engagement*). Salah satu aspek yang paling tampak dalam proses pembelajaran adalah keterlibatan perilaku (*behavioral engagement*), yaitu partisipasi aktif peserta didik dalam berbagai kegiatan akademik maupun kegiatan sekolah. Keterlibatan perilaku ditunjukkan melalui perhatian peserta didik terhadap pembelajaran, kehadiran dalam kelas, kepatuhan terhadap aturan sekolah, partisipasi dalam diskusi, kesungguhan dalam mengerjakan tugas, serta keterlibatan dalam berbagai aktivitas belajar yang diberikan guru. Peserta didik yang memiliki tingkat keterlibatan perilaku yang tinggi cenderung menunjukkan minat belajar yang baik, aktif mengikuti pembelajaran, serta berusaha menyelesaikan tugas-tugas akademik secara optimal.

Sebaliknya, rendahnya keterlibatan perilaku dapat ditunjukkan melalui berbagai bentuk perilaku *off-task* yang menyebabkan peserta didik tidak terlibat secara optimal dalam proses pembelajaran. Perilaku tersebut dapat berupa tidak memperhatikan penjelasan guru, melamun, mengantuk saat pembelajaran berlangsung, meletakkan kepala di atas meja, tidak mengikuti instruksi guru, kurang berpartisipasi dalam kegiatan belajar, serta menunjukkan sikap pasif selama proses pembelajaran. Kondisi ini menunjukkan bahwa peserta didik hadir secara fisik di dalam kelas, tetapi tidak terlibat secara penuh dalam aktivitas pembelajaran yang sedang berlangsung.

Fredricks, Blumenfeld, dan Paris menjelaskan bahwa rendahnya keterlibatan peserta didik dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik, rendahnya motivasi belajar, kesulitan memahami materi pembelajaran, serta meningkatnya

⁷³ Muhammad Wildan Supriatna, Haning Tri Widiastuti, Nadia Amelia Putri, Az-Zahra Khoirul Nisa, dan Cahya Fitri Hasna, "Analysis of Off-Task Behavior in Behaviorism Perspective," *Jurnal Bikotetik* 9, no. 1 (2025): 14–23.

risiko munculnya berbagai masalah perilaku di sekolah. Oleh karena itu, keterlibatan perilaku menjadi salah satu indikator penting dalam menilai keberhasilan proses pembelajaran dan perkembangan peserta didik di lingkungan sekolah. Berdasarkan pendapat tersebut, dapat dipahami bahwa *off-task behavior* merupakan salah satu bentuk *rendahnya behavioral engagement* yang ditunjukkan melalui perilaku pasif, seperti mengantuk saat pembelajaran berlangsung, tidur di kelas, meletakkan kepala di atas meja, kurang memperhatikan penjelasan guru, dan kurang berpartisipasi dalam kegiatan belajar. Perilaku tersebut menunjukkan bahwa peserta didik tidak terlibat secara optimal dalam aktivitas pembelajaran meskipun tidak menimbulkan gangguan secara langsung terhadap proses belajar mengajar.⁷⁴

Sementara itu, Anita Woolfolk dalam *Educational Psychology* menyatakan bahwa keterlibatan peserta didik dalam pembelajaran (*student engagement*) merupakan kondisi ketika peserta didik terlibat secara aktif dalam proses belajar, baik dari aspek perilaku, emosional, maupun kognitif. Keterlibatan perilaku (*behavioral engagement*) ditunjukkan melalui partisipasi peserta didik dalam kegiatan pembelajaran, memperhatikan penjelasan guru, mengerjakan tugas, mematuhi aturan kelas, serta berpartisipasi dalam berbagai aktivitas akademik. Keterlibatan emosional (*emotional engagement*) berkaitan dengan perasaan peserta didik terhadap sekolah, guru, teman sebaya, dan kegiatan belajar, seperti rasa senang, tertarik, dan memiliki motivasi untuk mengikuti pembelajaran. Sementara itu, keterlibatan kognitif (*cognitive engagement*) mengacu pada usaha peserta didik dalam memahami materi pelajaran, menggunakan strategi belajar yang tepat, serta menunjukkan kesungguhan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik.

Woolfolk menjelaskan bahwa rendahnya keterlibatan peserta didik pada aspek perilaku, emosional, dan kognitif dapat menyebabkan terjadinya *disengagement* atau *ketidakterlibatan* dalam pembelajaran. Peserta didik yang mengalami

⁷⁴ Paul Eggen and Don Kauchak, *Educational Psychology: Windows on Classrooms*, 10th ed. (Boston: Pearson, 2014).

disengagement cenderung menunjukkan perilaku seperti tidak memperhatikan penjelasan guru, melamun, mengantuk, kurang fokus, tidak berpartisipasi dalam kegiatan belajar, serta kurang menunjukkan usaha dalam menyelesaikan tugas akademik. Kondisi tersebut dapat menghambat proses belajar dan berdampak pada rendahnya pencapaian akademik peserta didik.

Berdasarkan pendapat Anita Woolfolk tersebut, dapat dipahami bahwa *off-task behavior* merupakan salah satu bentuk rendahnya keterlibatan peserta didik dalam pembelajaran yang ditunjukkan melalui perilaku pasif, seperti mengantuk saat pembelajaran berlangsung, meletakkan kepala di atas meja, kurang memperhatikan penjelasan guru, melamun, dan tidak berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan belajar. Perilaku tersebut menunjukkan bahwa peserta didik tidak terlibat secara optimal dalam aspek perilaku, emosional, maupun kognitif selama proses pembelajaran berlangsung.⁷⁵

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa *off-task behavior* merupakan perilaku peserta didik yang menunjukkan rendahnya keterlibatan dalam aktivitas pembelajaran sehingga perhatian, partisipasi, dan fokus peserta didik tidak lagi tertuju pada tugas akademik yang sedang berlangsung. Perilaku tersebut dapat muncul dalam bentuk aktivitas motorik, verbal, maupun pasif. Dalam penelitian ini, peneliti memfokuskan pada *off-task passive behavior*, yaitu perilaku yang ditandai dengan mengantuk saat pembelajaran berlangsung, tidur di kelas, melamun, meletakkan kepala di atas meja, tidak memperhatikan penjelasan guru, serta kurang fokus dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Perilaku tersebut tidak mengganggu peserta didik lain secara langsung, tetapi menunjukkan rendahnya keterlibatan peserta didik dalam proses pembelajaran sehingga dapat berdampak pada menurunnya konsentrasi, partisipasi belajar, dan pencapaian hasil belajar. Oleh karena itu, diperlukan penanganan yang tepat agar peserta didik mampu meningkatkan keterlibatan dalam pembelajaran, salah

⁷⁵ Anita Woolfolk, *Educational Psychology*, 13th ed. (Boston: Pearson, 2016).

satunya melalui penerapan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT).

2. Indikator *Off-Task Behavior*

Menurut Edward S. Shapiro dan Nathan H. Clemens, *off-task behavior* dapat diidentifikasi melalui pengamatan terhadap perilaku peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung. Perilaku tersebut ditandai dengan rendahnya keterlibatan peserta didik dalam aktivitas akademik, seperti tidak memperhatikan penjelasan guru, tidak mengerjakan tugas yang diberikan, mengalihkan perhatian pada aktivitas lain yang tidak berkaitan dengan pembelajaran, serta menunjukkan perilaku yang menyebabkan peserta didik tidak terlibat dalam kegiatan belajar. Pengamatan terhadap *off-task behavior* dilakukan untuk mengetahui sejauh mana peserta didik terlibat dalam tugas akademik sehingga dapat menjadi dasar dalam menentukan intervensi yang sesuai.⁷⁶

Berdasarkan teori Shapiro & Clemens, peneliti menyimpulkan bahwa *off-task behavior* dalam penelitian ini ditandai dengan:

a. Mengantuk saat pembelajaran berlangsung.

Mengantuk saat pembelajaran merupakan kondisi ketika peserta didik menunjukkan tanda-tanda kelelahan sehingga perhatian terhadap kegiatan belajar menjadi berkurang. Perilaku ini terlihat dari sering menguap, mata sulit terbuka, serta respons yang lambat terhadap penjelasan guru.

b. Tidur saat pembelajaran berlangsung.

Tidur saat pembelajaran merupakan kondisi ketika peserta didik tidak lagi mengikuti kegiatan belajar karena tertidur di dalam kelas. Perilaku ini menyebabkan peserta didik tidak menerima materi pembelajaran dan kehilangan kesempatan untuk berpartisipasi dalam proses belajar.

c. Melamun ketika guru menjelaskan materi.

Melamun ditunjukkan ketika perhatian peserta didik teralihkan dari materi pembelajaran kepada pikiran atau

⁷⁶ Edward S. Shapiro dan Nathan H. Clemens, *Academic Skills Problems: Direct Assessment and Intervention*, ed. ke-5 (New York: The Guilford Press, 2023), 118.

aktivitas lain sehingga tidak mengikuti penjelasan guru secara optimal. Meletakkan kepala di atas meja.

d. Tidak memperhatikan penjelasan guru.

Meletakkan kepala di atas meja merupakan perilaku yang menunjukkan rendahnya keterlibatan peserta didik dalam pembelajaran. Perilaku ini umumnya disertai dengan sikap pasif dan berkurangnya perhatian terhadap aktivitas belajar.

e. Kurang fokus dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

Perilaku ini ditunjukkan ketika peserta didik tidak memusatkan perhatian pada guru saat proses pembelajaran berlangsung, misalnya tidak melihat ke arah guru, tidak merespons pertanyaan, atau tidak mengikuti instruksi yang diberikan.

Indikator-indikator tersebut dipilih berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling yang menunjukkan bahwa perilaku tersebut merupakan bentuk *off-task behavior* yang paling sering ditampilkan oleh subjek penelitian selama mengikuti proses pembelajaran.

3. Faktor Penyebab *Off-Task Passive Behavior*

Off-task behavior dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik dari dalam diri peserta didik maupun dari lingkungan belajar. Menurut Anita Woolfolk, keterlibatan belajar dipengaruhi oleh faktor motivasi, kondisi emosional, serta lingkungan pembelajaran.⁷⁷ Sementara itu, Paul Eggen dan Don Kauchak menegaskan bahwa rendahnya perhatian dan partisipasi peserta didik berkaitan erat dengan strategi pembelajaran yang digunakan guru.⁷⁸

Dari sisi internal, *off-task behavior* sering kali dipengaruhi oleh rendahnya motivasi belajar, sehingga peserta didik tidak memiliki dorongan untuk terlibat aktif dalam pembelajaran. Kondisi kelelahan fisik, terutama akibat kurang tidur (*kualitas tidur malam hari yang buruk*), juga menjadi faktor penting yang menyebabkan peserta didik sulit berkonsentrasi dan cenderung pasif. Selain itu, masalah emosional seperti stres atau kecemasan

⁷⁷ Anita Woolfolk, *Educational Psychology*, 13th ed. (Boston: Pearson, 2016).

⁷⁸ Paul Eggen and Don Kauchak, *Educational Psychology: Windows on Classrooms*, 10th ed. (Boston: Pearson, 2014).

dapat mengganggu fokus belajar dan menurunkan kesiapan mental peserta didik dalam mengikuti pembelajaran. Rendahnya kemampuan regulasi diri (*self-regulated learning*) turut memperkuat munculnya perilaku ini, karena peserta didik tidak mampu mengontrol perhatian dan perilaku belajarnya secara efektif. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa rendahnya kontrol diri dan motivasi memiliki hubungan yang signifikan dengan meningkatnya perilaku *off-task*, seperti tidak fokus dan tidak menyelesaikan tugas akademik.⁷⁹

Sementara itu, dari sisi eksternal, lingkungan belajar juga memiliki peran yang tidak kalah penting. Metode pembelajaran yang kurang menarik atau monoton dapat membuat peserta didik cepat merasa bosan dan kehilangan perhatian. Lingkungan kelas yang tidak kondusif, seperti suasana yang bising atau kurang terkelola dengan baik, turut memicu munculnya perilaku pasif. Pengaruh teman sebaya juga dapat memengaruhi tingkat keterlibatan peserta didik, terutama ketika lingkungan sosial tidak mendukung aktivitas belajar. Selain itu, penggunaan *smartphone* atau media sosial secara berlebihan menjadi salah satu faktor dominan yang menyebabkan distraksi selama pembelajaran. Dalam penelitian Liping Deng dkk. menemukan bahwa penggunaan media sosial saat pembelajaran meningkatkan kecenderungan peserta didik melakukan *off-task behavior*.⁸⁰ Selain itu, dukungan instruksional guru juga berpengaruh terhadap tingkat keterlibatan peserta didik.⁸¹ Dengan demikian, *off-task behavior* merupakan hasil interaksi antara faktor personal dan lingkungan belajar peserta didik.

4. Dampak *Off-Task Behavior*

Off-task behavior memberikan dampak yang cukup signifikan terhadap proses dan hasil pembelajaran, meskipun

⁷⁹ Journal of Research in Personality, "The Role of Off-Task Thoughts and Behaviors in Linking Self-Control with Achievement-Related Outcomes," 2020

⁸⁰ Liping Deng, Yujie Zhou, dan Qingchun Hu, "Off-Task Social Media Multitasking during Class," *International Journal of Educational Technology in Higher Education* 19 (2022)

⁸¹ Maren Stahl Lerang, Sigrun K. Ertesvåg, dan Trude Havik, "Students' Reports of Off-Task Behavior and Teachers' Instructional Support," *Scandinavian Journal of Educational Research* (2023)

perilaku ini tidak tampak mengganggu secara langsung. Dampak tersebut dapat dilihat dari aspek akademik, psikologis, sosial, hingga perkembangan jangka panjang peserta didik.

Dari aspek akademik, perilaku *off-task behavior* menyebabkan menurunkan pemahaman peserta didik karena kurangnya perhatian dan keterlibatan dalam pembelajaran. Akibatnya, peserta didik kesulitan mengikuti materi dan berpotensi mengalami penurunan prestasi. Hal ini sejalan dengan pandangan Barry J. Zimmerman bahwa keterlibatan aktif merupakan kunci keberhasilan akademik.⁸²

Dari aspek psikologis, *off-task behavior* dapat memengaruhi kondisi internal peserta didik, seperti menurunnya motivasi belajar dan rasa percaya diri. Ketika peserta didik tidak terlibat dalam pembelajaran, mereka cenderung merasa kurang mampu dalam memahami materi, sehingga muncul perasaan tidak percaya diri. Kondisi ini jika berlangsung terus-menerus dapat membentuk pola pikir negatif terhadap kegiatan belajar. Selain itu, rendahnya keterlibatan juga menunjukkan lemahnya kemampuan regulasi diri dalam mengontrol perhatian dan perilaku belajar.⁸³

Dari aspek sosial, perilaku ini berdampak pada rendahnya partisipasi peserta didik dalam interaksi pembelajaran di kelas. Peserta didik menjadi kurang aktif dalam berdiskusi, bertanya, maupun bekerja sama dengan teman sebaya. Meskipun tidak mengganggu secara langsung, kondisi ini dapat mengurangi dinamika pembelajaran dan menghambat terciptanya lingkungan belajar yang interaktif. Dukungan guru dan keterlibatan dalam aktivitas kelas sangat berperan dalam meningkatkan partisipasi sosial peserta didik.⁸⁴ Dalam jangka panjang, *off-task behavior* dapat membentuk kebiasaan belajar yang tidak efektif. Peserta didik yang terbiasa pasif akan cenderung mempertahankan pola perilaku tersebut, sehingga berdampak pada rendahnya disiplin

⁸² Barry J. Zimmerman, "Self-Regulated Learning and Academic Achievement," dalam *Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance* (New York: Routledge, 2011).

⁸³ Anita Woolfolk, *Educational Psychology*, 13th ed. (Boston: Pearson, 2016).

⁸⁴ Maren Stahl Lerang, Sigrun K. Ertesvåg, dan Trude Havik, "Students' Reports of Off-Task Behavior and Teachers' Instructional Support," *Scandinavian Journal of Educational Research* (2023)

akademik dan kurangnya kesiapan menghadapi tuntutan belajar di jenjang berikutnya. Perilaku *off-task behavior* yang berulang dapat berkontribusi pada rendahnya kesiapan akademik dan pencapaian belajar di masa depan.⁸⁵ Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *off-task behavior* tidak hanya berdampak pada hasil belajar secara langsung, tetapi juga memengaruhi aspek psikologis, sosial, dan perkembangan jangka panjang peserta didik.



⁸⁵ Karrie E. Godwin et al., "Instructional Strategies to Maintain Students' Attention," *Early Childhood Education Journal* (2025)

DAFTAR PUSTAKA

- Abdilah, Aida, Ina Yulistina, dan Mutamimah Mutamimah. "Analisis Strategi CBT: Pelaksanaanya dalam Konseling." *Indonesian Journal of Educational Counseling* 9, no. 2 (2025): 196–210.
- Ahmad, Nor Shafrin, dan Ahmad Amin Mohamad Sulaiman. *Terapi Kognitif Tingkah Laku: Konsep & Aplikasi*. Penerbit USM, 2023.
- Amaliya Fradinata, Suci, dan Dina Sukma. "Keterampilan Dasar Konselor dalam Melakukan Konseling Individu." *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial* 2, no. 2 (2023): 119–128.
- Anidar, Jum, Ahmad Masrur Firosad, dan Safri Mardison. *Konseling Individual*. Bandung: Widina Media Utama, 2024.
- Axelrod, Michael I., et al. "Using a Self-Monitoring Intervention to Improve Students' On-Task Homework Behavior." *Journal of Education and Training Studies* 8, no. 2 (2020).
- Beck, Judith S. *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. 3rd ed. New York: Guilford Press, 2020.
- Bulotsky-Shearer, Rebecca J., et al. "Predictors of On-Task Behavior in Students." *Journal of Educational Psychology* (2021).
- Carskadon, Mary A. "Sleep in Adolescents: The Perfect Storm." *Pediatric Clinics of North America* 68, no. 5 (2021): 1079–1093.
- Clark, David A., dan Aaron T. Beck. *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice*. New York: Guilford Press, 2021.
- Creswell, Cathy, et al. "Parent Involvement in Child and Adolescent CBT: A Meta-Analysis." *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* 60, no. 6 (2021).
- Deng, Liping, Yujie Zhou, dan Qingchun Hu. "Off-Task Social Media Multitasking during Class." *International Journal of Educational Technology in Higher Education* 19 (2022).
- Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Jakarta: Kementerian Agama RI, 2019.
- Eggen, Paul, dan Don Kauchak. *Educational Psychology: Windows on Classrooms*. 10th ed. Boston: Pearson, 2014.
- Fadiyah, Putri Nur, dan Masnida Masnida. "Teknik CBT: Self Regulated

- Learning pada Siswa Broken Home.” *Jurnal Consulenza* 8, no. 1 (2025): 66–78.
- Fitria, Gladies Elga Putri, Hera Heru Sri Suryanti, dan Eko Adi Putro. “Peran Guru BK dalam Mengurangi Prokrastinasi melalui CBT.” *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 11, no. 1 (2026): 161–169.
- Godwin, Karrie E., et al. “Classroom Activities and Off-Task Behavior in Elementary School Children.” *Early Childhood Research Quarterly* 44 (2023): 128–143.
- Hanafiyah Nur Liza Rahmadani, Salisa Rahayu Siti, dan Endang Rifani. “Terapi CBT untuk Problematic Internet Use pada Remaja.” *Cnsilia: Jurnal Ilmiah BK* 10, no. 2 (2023): 123–130.
- Hidayati, Wahyu, Loso Judijanto, dan Hadryanti Hadryanti. *Cognitive Behavior Therapy: Prinsip-prinsip Utama untuk Praktik*. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2025.
- Hofmann, Stefan G., et al. “The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-Analyses.” *Cognitive Therapy and Research* 46 (2022).
- Ikhwan, Fadila Rida, dan Yarmis Syukur. “Analisis Proses Pelaksanaan Konseling Individual pada Perilaku Agresif.” *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia* 6, no. 1 (2022): 1–9.
- Karisma, Sally Putri, et al. *Bimbingan dan Konseling*. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2025.
- Kingdon, David G., dan Douglas Turkington. *Cognitive-Behavioral Therapy of Schizophrenia*. Inggris: Psychology Press, 2022.
- Kounin, Jacob S. *Discipline and Group Management in Classrooms*. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1970.
- Lerang, Maren Stahl, Sigrun K. Ertesvåg, dan Trude Havik. “Students’ Reports of Off-Task Behavior and Teachers’ Instructional Support.” *Scandinavian Journal of Educational Research* (2023).
- Lestari, Dwi. *Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam Mengurangi Perilaku Pasif Peserta Didik*. Skripsi, UIN Raden Intan Lampung, 2021.
- Mirnasab, Mir Mahmoud, dan Bagher Ghobari Bonab. “Effects of Self-Monitoring Technique on Inattentive Behaviors.” *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences* 6, no. 2 (2012):

84–86.

- Ochs, Carli, Caroline Gahrman, dan Andreas Sonderegger. “Learning in Hybrid Classes: The Role of Off-Task Activities.” *Scientific Reports* 14 (2024).
- Oktaviawati, Monita, dan Nurus Sa’adah. “Online Counseling dengan CBT untuk Social Anxiety.” *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling* 10, no. 1 (2024): 117–127.
- Permana, Hara. “Konseling CBT untuk Mengurangi Kecanduan Game Online.” *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 19, no. 1 (2022): 1–16.
- Raco, J. R. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Grasindo, 2010.
- Rahmawati, Nur Aini. *Pelaksanaan Konseling Individu dengan Pendekatan CBT untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar*. Skripsi, UIN Raden Intan Lampung, 2022.
- Ruhland, Stefanie, dan Klaus W. Lange. “Effect of Classroom-Based Physical Activity on Attention.” *Sports Medicine and Health Science* 3, no. 3 (2021): 125–133.
- Sahriyah, Erry Nur, dan Titin Indah Pratiwi. “Penerapan Konseling Individu Teknik Self-Control untuk Mereduksi Off-Task.” *Jurnal BK UNESA* 14, no. 2 (2024).
- Salsabila, Syafani, dan Ade Chita Putri Harahap. “Pengaruh CBT terhadap Kecemasan Akademik.” *Jurnal Educatio* 10, no. 1 (2024).
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta, 2017.
- Supriatna, Muhammad Wildan, et al. “Analysis of Off-Task Behavior in Behaviorism Perspective.” *Jurnal Bikotetik* 9, no. 1 (2025): 156–163.
- Suranata, Kadek, I Ketut Dharsana, dan Wayan Eka Paramartha. *Perspektif dan Model Konseling Berbasis Kekuatan*. Bali: Nilacakra, 2023.
- Trisnowati, Eli. *Implementasi Teori Konseling Individual*. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2024.
- van der Schuur, Lisa, et al. “Sleep Habits and Their Relation to Attention in School.” *Sleep Medicine* 101 (2023): 421–428.
- Wahyuni, Rika, dan Nurul Hidayah. “Penerapan CBT dalam Mengatasi Permasalahan Psikologis Remaja.” *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 8, no. 2 (2021).

- Willis, Sofyan S. *Konseling Individual: Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta, 2021.
- Wong, Zi Yang, dan Gregory Arief D. Liem. "Student Engagement." *Educational Psychology Review* 34 (2022): 107–138.
- Woolfolk, Anita. *Educational Psychology*. 13th ed. Boston: Pearson, 2016.
- Yue, L., N. Cui, L. Jiang, dan N. Cui. "Screen Use before Sleep and Emotional Problems." *Journal of Affective Disorders* 328 (2023): 175–182.
- Zimmerman, Barry J. "Self-Regulated Learning and Academic Achievement." Dalam *Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance*. New York: Routledge, 2011.





Lampiran 1 Surat Izin Melaksanakan Pra Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
 Jalan Letkol H. Endro Suratmin I. Sukarame Bandar Lampung 35131
 Telepon (0721) 70360; email: tarbiyah@radenintan.ac.id
 Website: www.tarbiyah.radenintan.ac.id

Nomor : B-777/Un.16/DT.I/PP.009.7/11/2025 Bandar Lampung, 4 November 2025
 Sifat : Biasa
 Lampiran : 1 (satu) berkas
 Hal : Izin Melaksanakan Kegiatan Pra-Penelitian

Yth. Kepala SMP Negeri 21 Bandar Lampung
 di Bandar Lampung

Assalamu'alaikum. Wr. Wb

Dalam rangka memenuhi persyaratan penyelesaian studi Strata Satu (S1) UIN Raden Intan Lampung; dengan ini kami mohon kepada bapak/ibu untuk berkenan memberikan izin kepada mahasiswa/i:

Nama : Yayang Oktaviany
 NPM : 2211080202
 Semester : 7
 Prodi/ Fakultas : BKPI/ Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Untuk melaksanakan Pra-Penelitian di SMP Negeri 21 Bandar Lampung Bandar Lampung. Data hasil Pra-Penelitian tersebut akan dipergunakan oleh mahasiswa yang bersangkutan dalam rangka penyusunan penulisan tugas akhir (Skripsi).

Demikian surat permohonan ini dibuat; atas kerjasama dan izinnya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum. Wr. Wb.

a.n. Wakil Dekan I
 Ketua Prodi BKPI



Tembusan :
 1. Yth Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
 2. Kasubag Akademik FTK UIN Raden Intan Lampung
 3. Mahasiswa/i yang bersangkutan
 4. Arsip

Lampiran 2 Surat Balasan Pra Penelitian


PEMERINTAH KOTA BANDAR LAMPUNG
SMP NEGERI 21 BANDAR LAMPUNG
Jl. Riukulu Peran Kintre Blok D-8 Kel. Korpri Raya - Sukowati
 Bandar Lampung Kode Pos : 35131 ■ (0721) 785609 Faksimile : (0721) 785609


SURAT KETERANGAN
 NO : 400.03/674/III.01/II.21/2025

Berdasarkan Surat Permohonan izin Mengadakan Pra Penelitian dari Universitas Islam Negeri
 Raden Intan Lampung Fakultas Tarbiyah Keguruan Nomor : B-5704/Un.16/
 DT.I/PP.009.7/11/2025

Nama : Yayang Oktaviani
 N P M : 2211080202
 Semester : VII (Tujuh)
 Prodi/ Fakultas : BKPI / Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Telah melaksanakan Pra Penelitian di SMP Negeri 21 Bandar Lampung. Untuk Keperluan
 penyusunan Proposal Skripsi sebagai syarat menyelesaikan studi Program Stara 1 (S1)
 Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Demikian surat tanda terima ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan
 sebagaimana mestinya.

Bandar Lampung, 6 November 2025
 Kepala SMPN 21 Bandar Lampung,


Drs TAHMIN
 NIP. 19680227 199512 1 005

Lampiran 3 Surat Permohonan Mengadakan Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
 FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURURAN
 Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame I Bandar Lampung
 (0721) 703260

Nomor : B-4992 Un.16/DT/PP.009.7/04/2026
 Sifat : Penting
 Perihal : Permohonan Mengadakan Penelitian

Bandar Lampung, 28 April 2026

Kepada Yth.
 Kepala SMPN 21 Bandar Lampung
 di
 Tempat

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Setelah memperhatikan Judul Skripsi dan Out Line yang sudah disetujui oleh dosen Pembimbing Akademik (PA), maka dengan ini Mahasiswa/i Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung :

Nama : Yayang Oktaviany
 NPM : 2211080202
 Semester/T.A : VIII (Delapan)
 Program Studi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
 Judul Skripsi : Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Melalui Teknik Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) Dalam Menangani Off-Task Behavior Pada Peserta Didik Di SMP Negeri 21 Bandar Lampung.

Akan mengadakan penelitian di SMPN 21 Bandar Lampung. Guna mengumpulkan data dan bahan-bahan skripsi yang bersangkutan. Waktu yang diberikan mulai tanggal 29 April 2026 sampai dengan selesai.

Demikian atas perkenan dan bantuannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.



Dr. Nanang Supriadi, S.Pd., M.Pd.
 NIP. 197911282005011005

Tembusan :

1. Wakil Dekan Bidang Akademik;
2. Kajar/Kaprodi BKPI
3. Kabag. TU FTK
4. Mahasiswa/i yang bersangkutan

Lampiran 4 Surat Balasan Penelitian



PEMERINTAH KOTA BANDAR LAMPUNG
SMP NEGERI 21 BANDAR LAMPUNG

Jl. Ruknu Perum Korpri Blok D-8 Kel. Korpri Raya - Sukarame
 Bandar Lampung Kode Pos : 35131 ☎ (0721) 785609 Faksimile : (0721) 785609



SURAT KETERANGAN

NO : 400.03/ /III.01 /II.21/2026

Berdasarkan Surat Permohonan izin Mengadakan Penelitian dari Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Fakultas Tarbiyah Keguruan Nomor : B-4992/Un.16/DT./PP.009.7/ 04 /2026

Dengan ini Kepala SMP Negeri 21 Bandar Lampung menerangkan bahwa :

Nama : Yayang Oktaviany
 N P M : 2211080202
 Semester : VIII (Delapan)
 Program Studi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
 Judul : Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Melalui teknik Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) Dalam menangani Off-Task Behavior Pada Peserta didik di SMP Negeri 21 Bandar Lampung

Telah melaksanakan Penelitian di SMP Negeri 21 Bandar Lampung. Untuk Keperluan penyusunan Skripsi sebagai syarat menyelesaikan studi Program Stara 1 (S1) Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Demikian surat ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandar Lampung, 13 Mei 2026

Kepala SMPN 21 Bandar Lampung,

Drs. TAHMIN

NIP. 19680227 199512 1 005

Lampiran 5. Coding Wawancara

Kode	Aspek	Indikator	Pertanyaan Wawancara	Jawaban
PD1	Perencanaan Layanan	Identifikasi peserta didik yang mengalami <i>off-task behavior</i> .	Bagaimana Ibu mengidentifikasi peserta didik yang mengalami <i>off-task behavior</i> ?	Saya mengidentifikasi peserta didik melalui pengamatan selama proses pembelajaran dan informasi dari guru mata pelajaran. Peserta didik terlihat sering tidur, kurang memperhatikan penjelasan guru, dan kurang terlibat dalam kegiatan pembelajaran.
PD1	Perencanaan Layanan	Proses asesmen sebelum layanan	Bagaimana proses asesmen yang dilakukan sebelum memberikan layanan konseling individu?	Sebelum memberikan layanan, saya mengumpulkan informasi mengenai perilaku peserta didik melalui observasi dan wawancara dengan peserta didik serta guru mata pelajaran.

				Saya melihat frekuensi munculnya perilaku <i>off-task</i> dan dampaknya terhadap proses belajar peserta didik.
PD1	Perencanaan Layanan	Penentuan tujuan layanan	Bagaimana Ibu menentukan tujuan layanan konseling individu?	Tujuan layanan saya tentukan berdasarkan masalah yang dialami peserta didik. Tujuan utamanya adalah membantu peserta didik mengurangi perilaku <i>off-task</i> , meningkatkan perhatian dan keterlibatan dalam pembelajaran, serta membentuk kebiasaan yang lebih baik.
PD1	Perencanaan Layanan	Pemilihan teknik CBT	Mengapa Ibu memilih teknik <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) untuk	Saya memilih CBT karena pendekatan ini dapat membantu peserta didik

			menangani <i>off-task behavior</i> pada peserta didik?	memahami hubungan antara pola pikir dan perilaku. Dalam kasus ini, peserta didik perlu menyadari bahwa kebiasaan dan pola pikir tertentu dapat memengaruhi perilakunya saat pembelajaran.
PD1	Pelaksanaan Konseling Individu	Membangun hubungan konseling (rapport)	Bagaimana Ibu membangun hubungan yang baik (rapport) dengan peserta didik sebelum proses konseling dimulai?	Saya membangun hubungan dengan menciptakan suasana yang nyaman, tidak menghakimi, dan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bercerita. Saya juga menggunakan bahasa yang mudah dipahami agar peserta didik

				merasa aman dan terbuka selama proses konseling.
PD1	Pelaksanaan CBT	Pelaksanaan <i>Cognitive Restructuring</i>	Bagaimana pelaksanaan teknik <i>cognitive restructuring</i> dalam membantu peserta didik mengubah pola pikir yang kurang tepat?	Saya membantu peserta didik mengenali pola pikir yang berkaitan dengan kebiasaannya, kemudian mengajak peserta didik melihat kembali apakah pemikiran tersebut sesuai dengan kondisi yang sebenarnya. Setelah itu, peserta didik diarahkan untuk membentuk pola pikir yang lebih positif dan realistis sehingga dapat mendukung perubahan perilakunya.

PD1	Pelaksanaan CBT	Pelaksanaan Modifikasi Perilaku	Bagaimana pelaksanaan modifikasi perilaku untuk mengurangi <i>off-task behavior</i> pada peserta didik?	Modifikasi perilaku dilakukan dengan memberikan penguatan terhadap perilaku positif yang ditunjukkan peserta didik. Saya memberikan apresiasi ketika peserta didik mampu mengikuti pembelajaran, memperhatikan guru, tidak tidur, dan menyelesaikan tugas. Dengan penguatan tersebut, peserta didik didorong untuk mempertahankan perilaku yang lebih baik.
PD1	Pelaksanaan CBT	Respons peserta didik	Bagaimana respons dan keterlibatan peserta didik selama mengikuti	Pada awalnya peserta didik masih terlihat kurang terbuka, tetapi setelah hubungan

			konseling individu dengan teknik CBT?	konseling terbentuk, peserta didik mulai lebih terbuka dalam menceritakan kebiasaannya. Peserta didik juga bersedia mengikuti arahan dan mencoba melakukan perubahan terhadap perilakunya.
PD1	Evaluasi	Evaluasi proses	Bagaimana Ibu melakukan evaluasi terhadap proses pelaksanaan konseling individu?.	Evaluasi proses saya lakukan dengan melihat keterlibatan, keterbukaan, dan respons peserta didik selama konseling. Saya memperhatikan apakah peserta didik memahami pembahasan, mengikuti arahan, dan bersedia melakukan perubahan

				yang telah disepakati.
PD1	Evaluasi	Evaluasi hasil	Bagaimana perubahan perilaku peserta didik setelah mengikuti layanan konseling individu dengan teknik CBT?	Setelah mengikuti konseling, terlihat adanya perubahan. Frekuensi peserta didik tidur saat pembelajaran mulai berkurang, peserta didik lebih memperhatikan guru, dan mulai lebih terlibat dalam kegiatan pembelajaran. Namun, perubahan tersebut tetap perlu dipantau agar dapat dipertahankan.
PD1	Evaluasi	Tindak lanjut	Apa bentuk tindak lanjut yang dilakukan setelah proses konseling individu selesai?	Tindak lanjut dilakukan dengan memantau perkembangan perilaku peserta didik melalui pengamatan dan

				komunikasi dengan guru mata pelajaran. Jika masih ditemukan perilaku <i>off-task</i> , saya memberikan penguatan dan arahan kembali agar perubahan perilaku dapat dipertahankan.
PD1	Faktor Pendukung	Faktor pendukung	Faktor apa saja yang mendukung keberhasilan pelaksanaan layanan konseling individu dengan teknik CBT?	Faktor pendukungnya adalah adanya kemauan peserta didik untuk berubah, keterbukaan selama konseling, dukungan guru mata pelajaran, serta hubungan yang baik antara guru BK dan peserta didik. Dukungan lingkungan sekolah juga membantu proses perubahan perilaku.

PD1	Faktor Penghambat	Faktor Penghambat	Kendala apa saja yang Ibu hadapi selama melaksanakan layanan konseling individu dengan teknik CBT?	Kendalanya adalah perubahan perilaku membutuhkan waktu dan tidak dapat dilakukan hanya dalam satu kali pertemuan. Selain itu, kebiasaan peserta didik yang sudah terbentuk sebelumnya terkadang masih muncul sehingga diperlukan pemantauan dan penguatan secara berkelanjutan.
PD1	Integrasi Nilai Islam	Integrasi Nilai Islam	Bagaimana nilai-nilai Islam diintegrasikan dalam pelaksanaan layanan konseling individu?	Nilai-nilai Islam saya integrasikan melalui pemberian nasihat dan arahan yang berkaitan dengan kedisiplinan, tanggung jawab,

				menjaga waktu, dan pentingnya menuntut ilmu. Peserta didik diarahkan untuk memahami bahwa belajar merupakan bagian dari tanggung jawab dan perilaku yang baik.
PD1	Integrasi Nilai Islam	Pengaruh nilai Islam	Bagaimana penerapan nilai-nilai Islam membantu peserta didik dalam mengubah pola pikir dan perilakunya?	Nilai-nilai Islam membantu peserta didik memahami bahwa perubahan perilaku tidak hanya berkaitan dengan aturan sekolah, tetapi juga dengan tanggung jawab terhadap diri sendiri. Peserta didik diarahkan untuk lebih menghargai waktu, menjaga

				kedisiplinan, dan membiasakan diri melakukan perilaku yang lebih baik dalam kehidupan sehari-hari.
--	--	--	--	--



Lampiran 6. Triangulasi Data

A. Judul Penelitian

Pelaksanaan Layanan Konseling Individu melalui Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam Menangani *Off-Task Behavior* pada Peserta Didik di SMP Negeri 21 Bandar Lampung

B. Tujuan Triangulasi

Triangulasi dilakukan untuk menguji keabsahan data penelitian dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari berbagai sumber dan teknik pengumpulan data. Dalam penelitian ini, triangulasi dilakukan dengan membandingkan informasi dari guru Bimbingan dan Konseling (BK), peserta didik, dan guru mata pelajaran, serta membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Triangulasi sumber digunakan untuk melihat kesesuaian informasi mengenai pelaksanaan konseling individu melalui teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dari guru BK, peserta didik, dan guru mata pelajaran. Sementara itu, triangulasi teknik digunakan untuk membandingkan data yang diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi sehingga informasi yang diperoleh dapat saling memperkuat.

C. Jenis Triangulasi yang Digunakan

No	Jenis Triangulasi	Bentuk Pelaksanaan
1.	Triangulasi sumber	Membandingkan informasi dari guru BK, peserta didik, dan guru mata pelajaran mengenai <i>off-task behavior</i> , pelaksanaan <i>cognitive restructuring</i> , <i>behavioral modification</i> , dan perkembangan peserta didik.
2.	Triangulasi teknik	Membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi mengenai pelaksanaan konseling individu melalui teknik CBT serta perubahan perilaku peserta didik.

D. Matriks Triangulasi Data

No	Aspek	Wawancara	Observasi	Dokumentasi	Kesimpulan
1	<i>Off-task behavior</i>	Guru BK dan guru mata pelajaran menyatakan peserta didik sering tidur dan kurang memperhatikan pembelajaran.	Peserta didik terlihat tidur, kurang memperhatikan guru, dan kurang terlibat dalam pembelajaran..	Dokumentasi layanan dan hasil pengamatan menunjukkan adanya masalah perilaku belajar.	Data menunjukkan adanya <i>off-task behavior</i> pada peserta didik
2	Pelaksanaan <i>Cognitive Restructuring</i>	Guru BK menjelaskan proses membantu peserta didik mengenali dan mengubah pola pikir yang kurang tepat .	Peserta didik menunjukkan keterbukaan dan mampu mengungkapkan pemikiran yang berkaitan dengan perilakunya .	Dokumentasi kegiatan konseling menunjukkan pelaksanaan layanan.	Teknik <i>cognitive restructuring</i> dilaksanakan melalui identifikasi dan perubahan pola pikir peserta didik.
3	Pelaksanaan <i>Behavioral Modification</i>	Guru BK menjelaskan pemberian penguatan dan pembentukan	Peserta didik mulai menunjukkan perilaku lebih fokus dan lebih	Catatan perkembangan layanan menunjukkan	<i>Behavioral modification</i> membantu mendorong perubahan

		n kebiasaan perilaku yang lebih adaptif.	terlibat dalam pembelajaran.	adanya perubahan perilaku.	perilaku peserta didik.
4	Evaluasi Pelaksanaan CBT	Peserta didik dan guru menyampaikan bahwa perilaku tidur saat pembelajaran mulai berkurang.	Frekuensi tidur dan perilaku tidak memperhatikan pembelajaran terlihat menurun..	Catatan evaluasi menunjukkan adanya perkembangan perilaku.	Terdapat perubahan perilaku setelah pelaksanaan konseling CBT.

E. Kesimpulan Triangulasi Data

Berdasarkan hasil triangulasi sumber dan triangulasi teknik, diperoleh kesesuaian informasi antara guru BK, peserta didik, guru mata pelajaran, hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi mengenai pelaksanaan layanan konseling individu melalui pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam menangani *off-task behavior* pada peserta didik di SMP Negeri 21 Bandar Lampung.

Hasil triangulasi menunjukkan bahwa pelaksanaan CBT dilakukan melalui dua teknik utama, yaitu *cognitive restructuring* dan *behavioral modification*. Pada teknik *cognitive restructuring*, guru BK membantu peserta didik memahami hubungan antara kebiasaan, pola pikir, dan perilaku yang muncul selama pembelajaran. Selanjutnya, melalui *behavioral modification*, guru BK mengarahkan peserta didik untuk membentuk kebiasaan dan perilaku belajar yang lebih sesuai.

Hasil triangulasi juga menunjukkan bahwa setelah kedua teknik tersebut diterapkan, guru BK melakukan evaluasi melalui pengamatan terhadap perilaku peserta didik, wawancara lanjutan, dan konfirmasi kepada guru mata pelajaran. Data dari berbagai sumber menunjukkan adanya perkembangan perilaku, yaitu berkurangnya perilaku mengantuk dan tidur saat pembelajaran, meningkatnya perhatian terhadap penjelasan

guru, meningkatnya keaktifan, serta meningkatnya fokus dan keterlibatan peserta didik dalam kegiatan pembelajaran.

Dengan demikian, data penelitian dinyatakan memiliki kesesuaian atau konsistensi antara sumber dan teknik pengumpulan data, sehingga temuan mengenai pelaksanaan *cognitive restructuring*, *behavioral modification*, dan tahap evaluasi dapat digunakan sebagai dasar dalam menjawab fokus penelitian. Kesimpulan ini juga sejalan dengan hasil analisis NVivo 15 yang menunjukkan keterkaitan antara kedua teknik CBT, perubahan perilaku, konsentrasi belajar, keaktifan peserta didik, dan berkurangnya *off-task behavior*.



Lampiran 7. Lembar Uji Ahli Instrumen Wawancara

LEMBAR UJI AHLI INSTRUMEN WAWANCARA

LEMBAR PENILAIAN VALIDATOR

Judul Penelitian:

Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Melalui Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam Menangani *Off-Task Passive Behavior* pada Peserta Didik di SMP Negeri 21 Bandar Lampung

Validator:

Nama : Reiska Primanisa M.Pd

NIP : 199403172024212058

Jabatan : Dosen BKPI UIN Raden Intan Lampung

Kategori : Layak Digunakan / ~~Tidak Layak Digunakan~~

HASIL VALIDASI

Berdasarkan hasil penilaian validator, instrumen wawancara dan observasi dinyatakan:

Layak digunakan dengan revisi kecil / ~~Layak digunakan tanpa revisi~~ / ~~Tidak layak digunakan~~

Saran Validator

Sesuaikan Tahap-tahapan dan aspek yang diamati

Bandar Lampung, 5 - 8 - 2026

Ry
(Reiska Primanisa M.Pd)

NIP. 199403172024212058

LEMBAR UJI AHLI INSTRUMEN WAWANCARA

LEMBAR PENILAIAN VALIDATOR

Judul Penelitian:

Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Melalui Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam Menangani *Off-Task Passive Behavior* pada Peserta Didik di SMP Negeri 21 Bandar Lampung

Validator:

Nama : Eko Rian Asyambro, M.Pd

NIP :

Jabatan : Dosen BKPI UIN Raden Intan Lampung

Kategori : Layak Digunakan / Tidak Layak Digunakan

HASIL VALIDASI

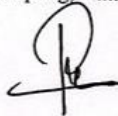
Berdasarkan hasil penilaian validator, instrumen wawancara dan observasi dinyatakan:

Layak digunakan dengan revisi kecil / ~~Layak digunakan tanpa revisi~~ / ~~Tidak layak digunakan~~

Saran Validator

Untuk instrumen wawancara sudah oke hanya perlu
di perbanyak pertanyaan terbuka (Bagaimana, mengapa)

Bandar Lampung, 30 Juli 2026



(Eko Rian Asyambro, M.Pd)

NIP.

PEDOMAN WAWANCARA GURU BK

Identitas Informan

Nama : Wahyu Farida S.Pd., Gr

Jabatan : Guru BK Kelas 7

Pendidikan : S1, unila, prodi Bimbingan dan konseling

Lama Mengajar : 7th

Hari/ Tanggal wawancara : Rabu, 6 April 2026

A. Perencanaan Layanan

1. Bagaimana Ibu mengidentifikasi peserta didik yang mengalami *off-task behavior*?
2. Bagaimana proses asesmen yang dilakukan sebelum memberikan layanan konseling individu?
3. Bagaimana Ibu menentukan tujuan layanan konseling individu?
4. Mengapa Ibu memilih teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk menangani *off-task behavior* pada peserta didik?

B. Pelaksanaan Konseling Individu dengan Teknik CBT

5. Bagaimana Ibu membangun hubungan yang baik (rapport) dengan peserta didik sebelum proses konseling dimulai?
6. Bagaimana pelaksanaan teknik *cognitive restructuring* dalam membantu peserta didik mengubah pola pikir yang kurang tepat?
7. Bagaimana pelaksanaan modifikasi perilaku untuk mengurangi *off-task behavior* pada peserta didik?
8. Bagaimana respons dan keterlibatan peserta didik selama mengikuti konseling individu dengan teknik CBT?

C. Evaluasi dan Tindak Lanjut

9. Bagaimana Ibu melakukan evaluasi terhadap proses pelaksanaan konseling individu?

10. Bagaimana perubahan perilaku peserta didik setelah mengikuti layanan konseling individu dengan teknik CBT?
11. Apa bentuk tindak lanjut yang dilakukan setelah proses konseling individu selesai?

D. Faktor Pendukung

12. Faktor apa saja yang mendukung keberhasilan pelaksanaan layanan konseling individu dengan teknik CBT?

E. Faktor Penghambat

13. Kendala apa saja yang Ibu hadapi selama melaksanakan layanan konseling individu dengan teknik CBT?

F. Integrasi Nilai Islam (BKPI)

14. Bagaimana nilai-nilai Islam diintegrasikan dalam pelaksanaan layanan konseling individu?
15. Bagaimana penerapan nilai-nilai Islam membantu peserta didik dalam mengubah pola pikir dan perilakunya?



PEDOMAN WAWANCARA PESERTA DIDIK

Identitas Informan

Nama : S.A.L

Kelas : 7D

Usia : 13 Tahun

Hari/ Tanggal wawancara : Rabu, 6 April 2026

A. Perencanaan Layanan

1. Bagaimana guru BK mengetahui masalah yang kamu alami sebelum konseling dilakukan?

Apakah guru BK menjelaskan tujuan dari pelaksanaan konseling yang akan kamu ikuti?

B. Pelaksanaan Konseling Individu dengan Teknik CBT

3. Bagaimana proses konseling individu yang dilakukan oleh guru BK?

4. Apa yang dijelaskan guru BK mengenai penyebab perilaku yang kamu alami?

5. Bagaimana guru BK membantumu mengubah cara berpikir yang kurang tepat?

6. Bagaimana guru BK membantumu mengubah kebiasaan atau perilaku yang kurang baik?

7. Bagaimana perasaanmu selama mengikuti konseling individu?

C. Evaluasi dan Tindak Lanjut

8. Perubahan apa yang kamu rasakan setelah mengikuti konseling individu?

9. Apakah guru BK masih memantau perkembanganmu setelah layanan konseling selesai?

D. Faktor Pendukung

10. Hal apa yang paling membantumu selama mengikuti konseling individu?

E. Faktor Penghambat

11. Apa kesulitan yang kamu alami selama mengikuti konseling individu?

F. Integrasi Nilai Islam (BKPI)

12. Apakah guru BK memberikan nasihat atau nilai-nilai Islam selama proses konseling? Jika ya, bagaimana menurutmu?



PEDOMAN WAWANCARA GURU MATA PELAJARAN

Identitas Informan

Nama : Purwini S.Pd. (MP1)	Nama : Dita Dwi Utamii S.Pd. (MP2)
Jabatan : Guru Bahasa Indonesia Kelas 7	Jabatan : Guru Bahasa Matematika Kelas 7
Pendidikan : S1, unila, prodi bahasa indonesia	Pendidikan : S1, unila, prodi matematika
Lama Mengajar : 10th	Lama Mengajar : 3th
Hari/ Tanggal wawancara : Rabu, 6 April 2026	Hari/ Tanggal wawancara : Rabu, 6 April 2026

A. Perencanaan Layanan

1. Bagaimana Ibu mengetahui bahwa peserta didik mengalami *off-task behavior*?
2. Apakah Ibu pernah berkoordinasi dengan guru BK mengenai kondisi peserta didik tersebut?

B. Pelaksanaan Konseling Individu dengan Teknik CBT

3. Apakah Ibu mengetahui bahwa peserta didik mengikuti layanan konseling individu dengan teknik CBT?
4. Bagaimana perubahan perilaku peserta didik selama mengikuti layanan konseling individu?

C. Evaluasi dan Tindak Lanjut

5. Bagaimana perubahan perhatian dan keterlibatan peserta didik dalam pembelajaran setelah mengikuti konseling?
6. Apakah guru BK melakukan koordinasi atau tindak lanjut dengan Ibu setelah pelaksanaan layanan?

D. Faktor Pendukung

7. Faktor apa yang mendukung perubahan perilaku peserta didik di kelas?

E. Faktor Penghambat

8. Faktor apa yang masih menghambat perubahan perilaku peserta didik selama proses pembelajaran?

F. Integrasi Nilai Islam (BKPI)

9. Menurut Ibu, apakah guru BK juga memberikan penguatan nilai-nilai Islam kepada peserta didik dalam proses pembinaan perilaku? Jika ya, bagaimana bentuknya?



Lampiran 8. Lembar Uji Ahli Instrument Observasi

LEMBAR UJI AHLI INSTRUMEN OBSERVASI LEMBAR PENILAIAN VALIDATOR

Judul Penelitian:

Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Melalui Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam Menangani *Off-Task Passive Behavior* pada Peserta Didik di SMP Negeri 21 Bandar Lampung

Validator:

Nama : Reiska Prmanisa, M.Pd

NIP : 199403172024212058

Jabatan : Dosen BKPI UIN Raden Intan Lampung

Kategori : Layak Digunakan / Tidak Layak Digunakan

HASIL VALIDASI

Berdasarkan hasil penilaian validator, instrumen wawancara dan observasi dinyatakan:

~~Layak digunakan dengan revisi kecil~~ / Layak digunakan tanpa revisi / Tidak layak digunakan

Saran Validator

.....
.....
.....
.....

Bandar Lampung, 5-8- 2026


(Reiska Prmanisa, M.Pd)
NIP. 199403172024212058

LEMBAR UJI AHLI INSTRUMEN OBSERVASI

LEMBAR PENILAIAN VALIDATOR

Judul Penelitian:

Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Melalui Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam Menangani *Off-Task Passive Behavior* pada Peserta Didik di SMP Negeri 21 Bandar Lampung

Validator:

Nama : Eko Rian Aryanto, M.Pd

NIP :

Jabatan : Dosen BKPI UIN Raden Intan Lampung

Kategori : Layak Digunakan / Tidak Layak Digunakan

HASIL VALIDASI

Berdasarkan hasil penilaian validator, instrumen wawancara dan observasi dinyatakan:

~~Layak digunakan dengan revisi kecil / Layak digunakan tanpa revisi / Tidak layak digunakan~~

Saran Validator

Sudah selesai dengan saran dari validator dan
layak untuk digunakan

Bandar Lampung, 20 Juli 2026

(... Eko Rian Aryanto, M.Pd.)

NIP.

PEDOMAN OBSERVASI

Identitas Observasi

Judul Penelitian : Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Melalui Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam Menangani *Off Task Behavior* pada Peserta Didik Hari/Tanggal Waktu Tempat Observer Guru BK Peserta Didik.

Hari/Tanggal : Senin, 6 April 2026

Waktu : 07.30–09.00 WIB

Tempat : SMP Negeri 21 Bandar Lampung

Observer : Yayang Oktaviany

Guru BK : Wahyu Farida S.Pd

Peserta Didik : S.A.L

Lembar Observasi

No	Aspek	Aspek yang Diamati	Indikator	Ya	Tidak	Catatan
A.	Tahap Perencanaan					
		1. Persiapan Layanan	Guru BK menyiapkan ruang konseling yang kondusif			
		2. Administrasi Layanan	Guru BK menyiapkan data asesmen dan rencana layanan (RPL)			
		3. Identifikasi Masalah	Guru BK mengidentifikasi bentuk <i>off- task behavior</i> peserta didik			
B.	Tahap Pelaksanaan Konseling Individu					

		1. Membangun hubungan (rapport)	Guru BK membangun hubungan yang hangat dan saling percaya dengan peserta didik.			
		2. Menjelaskan Tujuan layanan	Guru BK menjelaskan tujuan dan proses konseling kepada peserta didik.			
		3. Penerapan asas konseling	Guru BK menerapkan asas kerahasiaan, keterbukaan, dan kesukarelaan.			
No	Aspek	Aspek yang Diamati	Indikator	Ya	Tidak	Catatan
		4. Menggali masalah	Guru BK menggali penyebab munculnya <i>off-task behavior</i>			
		5. <i>Cognitive restructuring</i>	Guru BK membantu peserta didik mengidentifikasi pikiran negatif yang memengaruhi perilaku.			
		6. <i>Cognitive restructuring</i>	Guru BK membantu peserta didik mengubah pikiran negatif menjadi lebih rasional dan adaptif.			

		7. <i>Behavioral modification</i>	Guru BK membimbing peserta didik menyusun perilaku atau kebiasaan belajar yang lebih adaptif.			
		8. <i>Behavioral modification</i>	Guru BK memberikan penguatan (<i>reinforcement</i>) terhadap perubahan perilaku positif peserta didik.			
		9. Keterlibatan Peserta didik	Peserta didik berpartisipasi aktif selama proses konseling.			
		10. Komunikasi dua arah	Terjadi komunikasi yang terbuka antara guru BK dan peserta didik.			
C.	Tahap Penutup					
		1. Evaluasi Perencanaan	Guru BK mengevaluasi kesesuaian perencanaan layanan (RPL) dengan kebutuhan peserta didik.			
		2. Evaluasi Pelaksanaan	Guru BK mengevaluasi pelaksanaan layanan konseling individu sesuai tahapan CBT.			

		3. Evaluasi Hasil	Guru BK mengevaluasi perubahan <i>off-task behavior</i> setelah layanan diberikan.			
		4. Rencana Tindak Lanjut	Guru BK menyusun tindak lanjut berdasarkan hasil evaluasi perkembangan peserta didik.			
		5. Penutupan Layanan	Guru BK menyimpulkan hasil konseling dan mengakhiri layanan dengan memberikan motivasi kepada peserta didik.			

Catatan Lapangan :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lampiran 9. Persentase Koefisien Kesepakatan Observasi

NO	Indikator Observasi	Observer I	Observer II	Kesepakatan
1.	Peserta didik tidur saat pembelajaran berlangsung	Ya	Ya	Sepakat
2.	Peserta didik tidak memperhatikan guru	Ya	Ya	Sepakat
3.	Peserta didik tidak mengerjakan tugas	Tidak	Tidak	Sepakat
4.	Peserta didik mengikuti arahan guru	Tidak	ya	Tidak sepakat
5.	Peserta didik terlibat dalam pembelajaran	Tidak	Tidak	Sepakat
6.	Peserta didik menyelesaikan tugas yang diberikan	Tidak	Tidak	Sepakat
Jumlah				5 Sepakat, 1 Tidak Sepakat

Perhitungan Persentase Koefisien Kesepakatan

Jumlah kesepakatan = 5

Jumlah ketidaksepakatan = 1

$$PA = \frac{5}{5 + 1} \times 100\% = 83,33\%$$

Rekapitulasi Persentase Koefisien Kesepakatan Observasi

Uraian	Jumlah
Jumlah indikator observasi	6
Jumlah kesepakatan (Agreement)	5
Jumlah ketidaksepakatan (Disagreement)	1
Persentase Koefisien Kesepakatan	83,33%
Kategori	Tinggi (Reliabel)



Lampiran 10. Verbatim Wawancara Dengan Guru BK

Nama Guru BK : Ibu Wahyu Farida S.Pd .Gr (G1)

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 26 tahun

Jabatan : Guru BK sekaligus wali kelas 7D

1. Menurut bu, bagaimana bentuk *off-task behavior* yang sering bu amati pada peserta didik di kelas?
2. Seberapa sering perilaku tersebut muncul pada peserta didik?
3. Menurut bu, apa saja faktor yang menyebabkan peserta didik menunjukkan perilaku tersebut?
4. Menurut bu, apa dampak perilaku tersebut terhadap proses pembelajaran dan peserta didik sendiri?
5. Bagaimana bu melakukan proses identifikasi peserta didik yang mengalami *off-task behavior*?
6. Mengapa bu memilih layanan konseling individu untuk membantu peserta didik tersebut?
7. Bagaimana tahapan pelaksanaan konseling individu yang ibu lakukan?
8. Media atau alat apa saja yang ibu gunakan dalam pelaksanaan konseling individu?
9. Bagaimana ibu melakukan asesmen terhadap peserta didik sebelum intervensi diberikan?
10. Bagaimana ibu menerapkan teknik CBT dalam proses konseling individu?
11. Bagaimana ibu melakukan evaluasi setelah proses konseling dilakukan?
12. Teknik CBT apa saja yang ibu gunakan dalam menangani perilaku tersebut?
13. Bagaimana perubahan perilaku peserta didik setelah mendapatkan layanan konseling?
14. Pihak apa saja yang ibu libatkan dalam proses penanganan ini?
15. Apa saja kendala yang ibu hadapi dan bagaimana solusi yang bu lakukan?

Lampiran 11. Verbatim Wawancara Dengan Peserta Didik S.A.L

Nama/Inisial : S.A.L (PD1)

Jenis Kelamin : Laki-Laki

Usia : 13 tahun

Kelas : VIID

1. Menurut kamu, perilaku apa yang sering kamu lakukan saat pembelajaran berlangsung?
2. Seberapa sering kamu merasa mengantuk atau tidur di kelas?
3. Apa yang biasanya menyebabkan kamu tidur atau tidak fokus saat pelajaran?
4. Apa dampak yang kamu rasakan akibat perilaku tersebut terhadap belajar kamu?
5. Bagaimana awalnya bu guru BK mengetahui masalah yang kamu alami?
6. Bagaimana proses konseling individu yang dilakukan oleh bu guru BK?
7. Apakah kamu merasa nyaman saat mengikuti konseling individu? Mengapa?
8. Apa saja yang ditanyakan bu guru BK saat awal konseling?
9. Apa yang dilakukan bu guru BK untuk membantu mengatasi kebiasaan tidur di kelas?
10. Apakah ada perubahan cara berpikir kamu setelah mengikuti konseling?
11. Apakah bu guru BK melakukan evaluasi setelah konseling?
12. Apakah setelah mengikuti konseling kamu menjadi lebih fokus saat belajar?
13. Apakah kebiasaan tidur di kelas mulai berkurang?
14. Apa perubahan yang paling kamu rasakan setelah mengikuti layanan konseling individu?
15. Apa harapan kamu setelah mengikuti layanan konseling individu?

Lampiran 12. Verbatim Wawancara Dengan Guru Mapel (MP1)

Nama Guru Mapel : Purwini S.Pd (MP1)

Jabatan : Guru Mata Pelajaran Bahasa Indonesia

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 36 tahun

1. Menurut bapak/ibu, bagaimana perilaku peserta didik S.A.L saat proses pembelajaran berlangsung?
2. Apakah peserta didik sering menunjukkan perilaku tidur di kelas atau tidak fokus saat pembelajaran?
3. Seberapa sering perilaku tersebut muncul pada saat jam pelajaran?
4. Apa saja faktor yang menurut bapak/ibu menyebabkan perilaku tersebut muncul?
5. Apa dampak perilaku tersebut terhadap proses pembelajaran di kelas?
6. Bagaimana bapak/ibu mengetahui bahwa peserta didik mengalami *off-task passive behavior*?
7. Apakah bapak/ibu pernah memberikan teguran atau arahan kepada peserta didik terkait perilaku tersebut?
8. Bagaimana respon peserta didik setelah diberikan arahan atau teguran?
9. Apakah bapak/ibu melakukan komunikasi dengan guru BK terkait perilaku peserta didik tersebut?
10. Bagaimana bentuk kerja sama antara guru mata pelajaran dengan guru BK dalam menangani masalah peserta didik?
11. Menurut bapak/ibu, apakah layanan konseling individu yang diberikan guru BK membantu peserta didik?
12. Apakah terdapat perubahan perilaku peserta didik setelah mendapatkan layanan konseling individu?
13. Bagaimana perubahan sikap dan fokus belajar peserta didik setelah mengikuti layanan konseling?
14. Apakah peserta didik menjadi lebih aktif dan memperhatikan pembelajaran di kelas?
15. Apa harapan bapak/ibu terhadap perkembangan peserta didik setelah mendapatkan layanan konseling individu?

Lampiran 13. Kisi-Kisi Wawancara Dengan Guru Mapel (MP2)

Nama Guru Mapel : Dita Dwi Utami, S.Pd (MP2)

Jabatan : Guru Mata Pelajaran Matematika

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 25 tahun

1. Menurut bapak/ibu, bagaimana perilaku peserta didik S.A.L saat proses pembelajaran berlangsung?
2. Apakah peserta didik sering menunjukkan perilaku tidur di kelas atau tidak fokus saat pembelajaran?
3. Seberapa sering perilaku tersebut muncul pada saat jam pelajaran?
4. Apa saja faktor yang menurut bapak/ibu menyebabkan perilaku tersebut muncul?
5. Apa dampak perilaku tersebut terhadap proses pembelajaran di kelas?
6. Bagaimana bapak/ibu mengetahui bahwa peserta didik mengalami *off-task passive behavior*?
7. Apakah bapak/ibu pernah memberikan teguran atau arahan kepada peserta didik terkait perilaku tersebut?
8. Bagaimana respon peserta didik setelah diberikan arahan atau teguran?
9. Apakah bapak/ibu melakukan komunikasi dengan guru BK terkait perilaku peserta didik tersebut?
10. Bagaimana bentuk kerja sama antara guru mata pelajaran dengan guru BK dalam menangani masalah peserta didik?
11. Menurut bapak/ibu, apakah layanan konseling individu yang diberikan guru BK membantu peserta didik?
12. Apakah terdapat perubahan perilaku peserta didik setelah mendapatkan layanan konseling individu?
13. Bagaimana perubahan sikap dan fokus belajar peserta didik setelah mengikuti layanan konseling?
14. Apakah peserta didik menjadi lebih aktif dan memperhatikan pembelajaran di kelas?
15. Apa harapan bapak/ibu terhadap perkembangan peserta didik setelah mendapatkan layanan konseling individu?

Lampiran 14. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)



PEMERINTAH KOTA BANDAR LAMPUNG
SMP NEGERI 21 BANDAR LAMPUNG

Jl. Riaucudu Perum Korpri Blok D-8 Kelurahan Korpri Raya
 Kecamatan Sukarame – Kota Bandar Lampung – Provinsi Lampung
 Kode Pos : 35131 Telpn : (0721) 785609 Facsimile : (0721) 785609



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2025/2026

A	Komponen Layanan	Layanan Responsif – Konseling Individu
B	Bidang Layanan	Bidang Pribadi
C	Topik/ Tema Layanan	Menangani <i>Off-Task Passive Behavior</i> (tidur di kelas, melamun, tidak fokus belajar)
D	Fungsi Layanan	Fungsi Pengentasan dan Pencegahan
E	Tujuan Layanan	Membantu peserta didik memperbaiki kebiasaan tidur melalui perubahan pola pikir dan perilaku sehingga tercipta pola tidur yang sehat dan teratur.
F	Sasaran Layanan	Peserta didik SMP Negeri 21 Bandar Lampung yang memiliki kebiasaan sering tertidur di kelas.
G	Teknik CBT (<i>Tahap Intervensi</i>)	Teknik <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) pada tahap intervensi terdiri atas dua komponen utama, yaitu: 1. <i>Cognitive Restructuring</i> Membantu peserta didik mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang tidak rasional terkait kebiasaan tidur dan dampaknya terhadap aktivitas belajar. 2. <i>Modifikasi Perilaku</i> Membantu peserta didik membentuk kebiasaan tidur yang lebih sehat melalui pengaturan jadwal tidur, pengurangan penggunaan gawai sebelum tidur, serta pengelolaan waktu belajar dan istirahat.
H	Materi Layanan	1) Pemahaman <i>Off-task Passive Behavior</i> 2) <i>Cognitive Restructuring</i> 3) <i>Modifikasi Perilaku</i> (pengaturan jadwal tidur dan pengelolaan waktu belajar)
I	Waktu	2–3 sesi, 40–45 menit per sesi (di ruang BK pada jam yang disepakati)
J	Sumber	Beck, Judith S. <i>Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond</i> , 3rd ed. New York: The Guilford Press, 2020. Corey, Gerald. <i>Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy</i> , 10th ed. Belmont, CA: Cengage Learning, 2021.
K	Metode/ Teknik	Wawancara konseling individu, diskusi, <i>cognitive restructuring</i> , modifikasi perilaku.
L	Media/ Alat	Buku catatan, lembar evaluasi, alat tulis, lembar komitmen perubahan.

M	Pelaksanaan/ Tahap	
	1. Tahap Awal (Pembukaan & Asesmen Masalah)	Membangun hubungan (rapport), menjelaskan tujuan konseling, menanyakan kondisi peserta didik secara umum, menggali kebiasaan tidur siswa
	2. Tahap Inti (Identifikasi Masalah) (Cognitive Restructuring) (Self-Monitoring) <	

	mengikuti konseling, serta kemampuan peserta didik dalam mengungkapkan permasalahan yang dialami terkait perilaku <i>off-task passive behavior</i>. Sementara itu, evaluasi hasil dilihat dari adanya perubahan perilaku peserta didik, seperti pola tidur yang lebih teratur, berkurangnya perilaku tidur di kelas, meningkatnya fokus belajar, serta kemampuan mengontrol perilaku belajar menjadi lebih positif.
--	--

Mengetahui

Kepala SMPN 21 Bandar Lampung

Drs. Tahmin

NIP. 19680227 199512 1 005

Bandar Lampung , -2026

Guru BK/Konselor

Wahyu Farida, S.Pd

NIP. 19941001 202221 2 004

Lampiran 15. Dokumentasi Pelaksanaan Konseling Individu dengan Teknik CBT Dalam Menangani *Off-Task Behavior*,



Lampiran 16. Dokumentasi Wawancara Dengan Guru BK



Lampiran 17. Dokumentasi Wawancara Dengan Peserta Didik *Off-Task Behavior*



Lampiran 18. Dokumentasi Peserta Didik Saat Pelajaran Berlangsung



Lampiran 19. Dokumentasi Wawancara dengan guru Mata Pelajaran (MP1)



Lampiran 20. Dokumentasi Wawancara dengan guru Mata Pelajaran (MP2)



Lampiran 21. Kondisi Kelas Saat Pembelajaran Berlangsung

Daftar kegiatan	Jan		Agust			Sept			Okta			Novem			Desem			Janst			Febru			Mars			April			Mei			Jun		
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3
PELAYANAN																																			
1. Pemeliharaan bangunan																																			
2. Pemeliharaan mesin																																			
3. Pemeliharaan kendaraan																																			
4. Pemeliharaan peralatan																																			
5. Pemeliharaan instalasi																																			
6. Pemeliharaan sistem																																			
7. Pemeliharaan sistem																																			
8. Pemeliharaan sistem																																			
9. Pemeliharaan sistem																																			
10. Pemeliharaan sistem																																			
11. Pemeliharaan sistem																																			
12. Pemeliharaan sistem																																			
13. Pemeliharaan sistem																																			
14. Pemeliharaan sistem																																			
15. Pemeliharaan sistem																																			
16. Pemeliharaan sistem																																			
17. Pemeliharaan sistem																																			
18. Pemeliharaan sistem																																			
19. Pemeliharaan sistem																																			
20. Pemeliharaan sistem																																			
21. Pemeliharaan sistem																																			
22. Pemeliharaan sistem																																			
23. Pemeliharaan sistem																																			

[illegible]

Mengetahui
Drs. Yulianto
Buku 05802

Ka. Negeri 21 Bandar Lampung

Dr. Volz
Birk 1980227 199512 1 005

Bandar Lampung
Guru BK/Konselor

2025

Wahyu Farida, S.Pd
NIP. 19941001 202221 2 004

Lampiran 23. Buku Catatan Kasus Peserta Didik SMPN 21 Bandar Lampung


**BUKU CATATAN KASUS
 PESERTA DIDIK**

Nama Peserta Didik : S. A. L

Kelas : 7 D

Tahun Pelajaran : 2024 / 2025

**SMP NEGERI 21
 BANDAR LAMPUNG**

No.	Tanggal	Uraian Kasus	Tindak Lanjut	Paraf Guru BK
1	15/03/25	• Sering melamun di kelas • Tidak fokus saat pembelajaran • Terlihat mengantuk	• Konseling awal - Identifikasi masalah	<i>fn</i>
2	22/03/25	• Mengaku sulit tidur malam hari karena bermain HP	• Pemberian edukasi tentang pola tidur sehat (Poor Sleep Hygiene)	<i>fn</i>
3	29/03/25	• Masih sering melamun dan tidak mengerjakan tugas	• Mulai intervensi CBT sesi 1 (identifikasi pikiran otomatis)	<i>fn</i>
4	05/04/25	• Mulai menyadari dampak kebiasaan tidur buruk	• CBT sesi 2 (Restrukturisasi kognitif)	<i>fn</i>
5	12/04/25	• Lebih fokus di kelas, sudah tidak sering melamun	• CBT sesi 3 (Perencanaan perilaku baru)	<i>fn</i>
6	19/04/25	• Perilaku belajar membaik	• Evaluasi & Tindak lanjut	<i>fn</i>

Lampiran 24. Buku Absen Peserta Didik Kelas 7D SMPN 21 Bandar Lampung

[illegible]

Lampiran 25. Laporan Pelaksanaan Konseling Individu SMPN 21 Bandar Lampung



PEMERINTAH KOTA BANDAR LAMPUNG SMP NEGERI 21 BANDAR LAMPUNG

Jl. Riacudu Perum Korpri Blok D-8 Kelurahan Korpri Raya
Kecamatan Sukaramé – Kota Bandar Lampung – Propinsi Lampung
Kode Pos : 35131 Telpn : (0721) 785609 Facsimile : (0721) 785609



LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL

No.	Uraian	Keterangan
1.	Nama Konseli	S.A.L
2.	Kelas	VII D
3.	Hari, Tanggal	Kamis, 14 Mei 2026
4.	Pertemuan Ke-	1
5.	Waktu	40 menit
6.	Tempat	Ruang BK SMP Negeri 21 Bandar Lampung
7.	Pendekatan dan Teknik Konseling yang Digunakan	Konseling individu menggunakan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT). Kegiatan difokuskan pada tahap asesmen, yaitu membangun hubungan konseling (rapport), menggali permasalahan yang dialami peserta didik, mengidentifikasi bentuk-bentuk <i>off-task behavior</i> , serta faktor penyebab yang melatarbelakangi munculnya perilaku tersebut.
8.	Hasil yang Dicapai	Peserta didik mulai terbuka dalam menyampaikan permasalahan yang dialaminya. Guru BK memperoleh informasi mengenai kebiasaan peserta didik yang sering tidur larut malam sehingga berdampak pada munculnya perilaku <i>off-task behavior</i> selama proses pembelajaran.

Mengetahui
Kepala SMPN 21 Bandar Lampung



Drs. Tahmin
NIP, 19680227 199512 1 005

Bandar Lampung ,22-05-2026
Guru BK/Konselor

Wahyu Farida, S.Pd.Gr.
NIP. 19941001 202221 2 004





PEMERINTAH KOTA BANDAR LAMPUNG
SMP NEGERI 21 BANDAR LAMPUNG

*Jl. Riadudu Perum Korpri Blok D-8 Kelurahan Korpri Raya
 Kecamatan Sukarame – Kota Bandar Lampung – Propinsi Lampung
 Kode Pos : 35131 Telpn : (0721) 785609 Facsimile : (0721) 785609*



LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING
INDIVIDUAL

No.	Uraian	Keterangan
1.	Nama Konseli	S.A.L
2.	Kelas	VII D
3.	Hari, Tanggal	Senin, 18 mei 2026
4.	Pertemuan Ke-	2
5.	Waktu	40 menit
6.	Tempat	Ruang BK SMP Negeri 21 Bandar Lampung
7.	Pendekatan dan Teknik Konseling yang Digunakan	Konseling individu menggunakan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT). pada tahap intervensi melalui Cognitive Restructuring dan Modifikasi Perilaku. Guru BK membantu peserta didik mengidentifikasi pikiran yang kurang tepat terkait kebiasaan tidur dan belajar, kemudian menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional serta menyusun langkah-langkah perubahan perilaku.
8.	Hasil yang Dicapai	Peserta didik mulai memahami hubungan antara kebiasaan tidur larut malam dengan perilaku off-task behavior di kelas. Peserta didik menunjukkan komitmen untuk mulai mengurangi penggunaan telepon genggam pada malam hari, tidur lebih awal, dan berusaha lebih memperhatikan.

Mengetahui
Kepala SMPN 21 Bandar Lampung



Drs. Tahmin
NIP, 19680227 199512 1 005

Bandar Lampung ,22-05-2026
Guru BK/Konselor

A handwritten signature in blue ink, which appears to read "Wahyu Farida", is written on the document.

Wahyu Farida, S.Pd.Gr.
NIP. 19941001 202221 2 004





PEMERINTAH KOTA BANDAR LAMPUNG
SMP NEGERI 21 BANDAR LAMPUNG

*Jl. Riacudu Perum Korpri Blok D-8 Kelurahan Korpri Raya
 Kecamatan Sukarame – Kota Bandar Lampung – Propinsi Lampung
 Kode Pos : 35131 Telpn : (0721) 785609 Facsimile : (0721) 785609*



LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING
INDIVIDUAL

No.	Uraian	Keterangan
1.	Nama Konseli	S.A.L
2.	Kelas	VII D
3.	Hari, Tanggal	Kamis, 21 Mei 2026
4.	Pertemuan Ke-	3
5.	Waktu	40 menit
6.	Tempat	Ruang BK SMP Negeri 21 Bandar Lampung
7.	Pendekatan dan Teknik Konseling yang Digunakan	Konseling individu menggunakan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT). Kegiatan difokuskan pada tahap evaluasi. Guru BK mengevaluasi perubahan pola pikir dan perilaku peserta didik serta memberikan penguatan terhadap perilaku positif yang telah ditunjukkan selama mengikuti layanan.
8.	Hasil yang Dicapai	Frekuensi <i>off-task behavior</i> menurun, ditandai dengan berkurangnya kebiasaan tidur saat pembelajaran berlangsung. Peserta didik lebih fokus selama pembelajaran, lebih memperhatikan penjelasan guru, dan lebih aktif mengikuti kegiatan pembelajaran. peserta didik menunjukkan perubahan perilaku ke arah yang lebih baik,

Mengetahui
 Kepala SMPN 21 Bandar Lampung

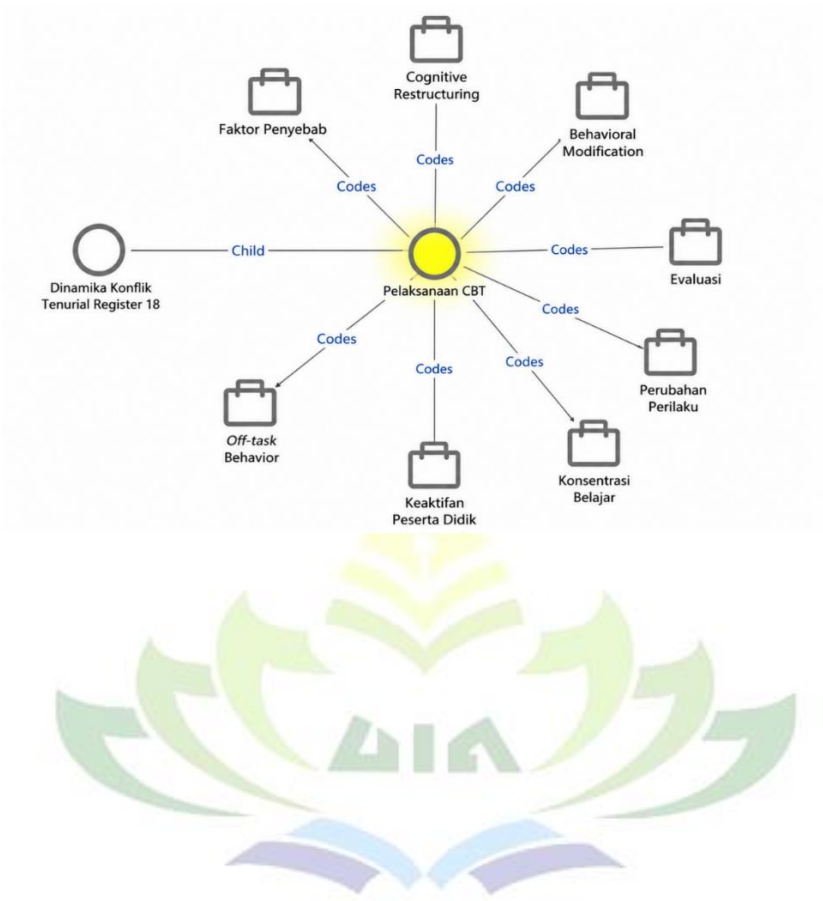


Drs. Tahmin
 NIP. 19680227 199512 1 005

Bandar Lampung ,22-05-2026
 Guru BK/Konselor

Wahyu Farida, S.Pd.Gr.
 NIP. 19941001 202221 2 004

Lampiran 26. Hasil Nvivo15



Lampiran 27. Surat Keterangan Bebas Plagiasi



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIT PELAKSANA TEKNIS PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. 0721 703278

SURAT KETERANGAN

Nomor: B-3533/Un.16/P1/KT/VII/2026

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : **Dr. Eni Amaliah, S.Ag., S.S., M.Ag.**
NIP : 197005121998032002
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan UIN Raden Intan Lampung
Menerangkan bahwa Artikel Ilmiah dengan judul :

**PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU MELALUI TEKNIK COGNITIVE
BEHAVIORAL THERAPY (CBT) DALAM MENANGANI OFF-TASK BEHAVIOR PADA
PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 21 BANDAR LAMPUNG**

Karya

NAMA	NPM	FAKULTAS/PRODI
YAYANG OKTAVIANI	2211080202	FTK/ BKPI

Bebas Plagiasi dengan tingkat kemiripan sebesar **18%**. Dan dinyatakan **Lulus** dengan bukti terlampir.

Demikian Keterangan ini kami buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Bandar Lampung, 16 Juli 2026
Kepala UPT Perpustakaan



Dr. Eni Amaliah, S.Ag., S.S., M.Ag.
NIP.197005121998032002

Ket:

1. Surat Keterangan Cek Turnitin ini Legal & Sah, dengan Stempel Asli UPT Perpustakaan.
2. Surat Keterangan ini Dapat Digunakan Untuk Repository
3. Lampirkan Surat Keterangan Lulus Turnitin & Rincian Hasil Cek Turnitin ini di Bagian Lampiran Skipst Untuk Salah Satu Syarat Penyebaran di UPT Perpustakaan.

18% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- ▶ Bibliography
- ▶ Quoted Text
- ▶ Small Matches (less than 8 words)

Exclusions

- ▶ 9 Excluded Sources

Top Sources

- 13%  Internet sources
- 5%  Publications
- 16%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.



Top Sources

13% Internet sources
 5% Publications
 16% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	repository.radenintan.ac.id	1%
2	Internet	idr.uin-antasari.ac.id	1%
3	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2026-06-29	1%
4	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2026-06-27	1%
5	Internet	journal.unpas.ac.id	1%
6	Student papers	Bournemouth University on 2024-01-22	<1%
7	Student papers	Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya on 2026-07-02	<1%
8	Internet	repository.uin-suska.ac.id	<1%
9	Internet	seminar.uad.ac.id	<1%
10	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2025-12-16	<1%
11	Publication	Imelda Remetwa, Meisie L. Mangantes, Deklay Nainggolan. "Layanan Konseling ...	<1%

12	Student papers	Institut Agama Islam Negeri Curup on 2026-06-15	<1%
13	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2026-06-17	<1%
14	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2021-09-01	<1%
15	Internet	repository.iainpalopo.ac.id	<1%
16	Student papers	Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya on 2026-06-21	<1%
17	Student papers	IAIN Purwokerto on 2026-04-02	<1%
18	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2026-01-14	<1%
19	Internet	mubadalah.id	<1%
20	Student papers	Politeknik Pariwisata NHI Bandung on 2026-04-29	<1%
21	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2026-06-09	<1%
22	Student papers	UIN KH. Achmad Siddiq Jember on 2026-05-12	<1%
23	Internet	indojournal.com	<1%
24	Internet	ojs.uph.edu	<1%
25	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2026-05-18	<1%

	Page 5 of 43 - Integrity Overview	Submission ID: tm.xid::361f8145740723
26	Student papers	
UIN Raden Intan Lampung on 2026-05-04		<1%
27	Publication	
Muh. Yasin, Ami Nurhayati, Syahrir Syahrir, Arfin Bagea. "Strategi Kepemimpinan...		<1%
28	Student papers	
UIN Raden Intan Lampung on 2025-10-28		<1%
29	Internet	
ahmadruss12.blogspot.com		<1%
30	Student papers	
UIN Raden Intan Lampung on 2026-01-05		<1%
31	Publication	
Wenbin Jia, Xianyu Deng, Hao Zeng. "The association between screen exposure a...		<1%
32	Internet	
repository.uinjkt.ac.id		<1%
33	Publication	
Annisa Fadillah. "Model Konseptual Intervensi Kesehatan Mental Berbasis AI-Cog...		<1%
34	Publication	
Kadek Yati Fitria Dewi, Rofi'ud Darojatin Nisaa, Putu Anis Yuli Pratiwi. "EFEKTIVIT...		<1%
35	Student papers	
UIN Raden Intan Lampung on 2024-09-02		<1%
36	Student papers	
UIN Raden Intan Lampung on 2026-06-17		<1%
37	Internet	
repository.metrouniv.ac.id		<1%
38	Internet	
repository.poltekkes-denpasar.ac.id		<1%
39	Student papers	
UIN Raden Intan Lampung on 2025-11-25		<1%
	Page 5 of 43 - Integrity Overview	Submission ID: tm.xid::361f8145740723

40	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2026-05-11	<1%
41	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2026-06-23	<1%
42	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2026-06-29	<1%
43	Internet	ecampus.utmj.ac.id	<1%
44	Internet	eprints.umm metro.ac.id	<1%
45	Internet	eprints.walisongo.ac.id	<1%
46	Internet	repository.uhamka.ac.id	<1%
47	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2026-04-15	<1%
48	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2026-05-17	<1%
49	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2026-06-10	<1%
50	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2026-06-21	<1%
51	Internet	ijec.ejournal.id	<1%
52	Internet	repositori.uin-alauddin.ac.id	<1%
53	Internet	repository.uinsaizu.ac.id	<1%

54	Internet	repository.upi.edu	<1%
55	Internet	wikipedia.co.id	<1%
56	Internet	www.ijec.ejournal.id	<1%
57	Student papers	IAIN Pontianak on 2025-06-23	<1%
58	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2024-06-05	<1%
59	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2025-10-06	<1%
60	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2026-03-08	<1%
61	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2026-04-07	<1%
62	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2026-05-13	<1%
63	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2026-06-17	<1%
64	Internet	eprints.unm.ac.id	<1%
65	Internet	repository.unsri.ac.id	<1%