

P ISSN : 2503 - 1708

E ISSN : 2722 - 7340

REALITA

Jurnal Bimbingan dan Konseling

JURNAL REALITA	VOLUME 11	NOMOR 1	EDISI April 2026	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340
---------------------------	----------------------	--------------------	-----------------------------	--

Diterbitkan oleh:

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA**

REALITA

JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING

Penelitian dan Pengembangan Pendidikan

DEWAN REDAKASI

- Pelindung** : Rektor Universitas Pendidikan Mandalika
Penasehat : Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Penanggung Jawab : Ka. Program Studi Bimbingan dan Konseling

Editors in Chief

Hariadi Ahmad, M.Pd (Sinta ID: 259141) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Editors

Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6703866) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Prof. Dr. Arbin Janu Setiowati, M.Pd (SINTA ID: 6027283) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang, Malang, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Wiryo Nuryono, M.Pd (SINTA ID: 6003969) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Roro Umy Badriyah, M.Pd., Kons. (SINTA ID: 6672737) Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Bali, Indonesia

Dr. Hasrul, S.PdI., M.Pd. (SINTA ID: 6894856) Pendidikan Guru Sekolah Dasar Institut Sains dan Pendidikan Kie Raha Maluku Utara, Ternate, Maluku Utara, Indonesia

Mustakim, M.Pd. (Sinta ID: 6875136) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Section Editors

Dr. Ari Khusumadewi, M.Pd (SINTA ID: 6011203) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Muthmainah, M.Pd (SINTA ID: 6040364) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd (SINTA ID: 6110492) Teknologi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6158243) Administrasi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Ahmad Muzanni, M.Pd (SINTA ID: 6074667) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Reviewers

Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D, (SINTA ID: 6720430) Matematika Universitas Jember, Jember, Jawa Timur, Indonesia

Prof. Dr. Sutarto, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 5986995) Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

- Prof. Dr. Ahmad Sukri, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 5986955) Pendidikan Biologi Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Prof. Dr. I Ketut Sukarma, M.Pd. Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dr. A. Hari Witono, M.Pd. Kons (SINTA ID: 6147134) Bimbingan dan Konseling Pendidikan Dasar Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dr. Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 5978981) Pendidikan Matematika Universitas Mathla'ul Anwar Banten, Banten, Indonesia
- Dr. Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6665219) Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Borneo Tarakan, Kalimantan Utara, Indonesia
- Dr. Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6697553) Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon, Cirebon, Jawa Barat, Indonesia
- Dr. Gunawan, M.Pd. (SINTA ID: 5980767) Pendidikan Fisika Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Ginanjjar Nugraheningsih, S.Pd. Jas., M.Or. (SINTA ID: 6725241) Pendidikan Jasmani Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia
- Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6004815) Pendidikan Ekonomi Universitas Mahaputra M. Yamin Solok, Padang, Sumatera Barat, Indonesia
- Rahmawati M, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6129818) Universitas Muhammadiyah Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia
- Dita Kurnia Sari, M.Pd. Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia
- St. Muriati, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6113561) Pendidikan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Bosowa Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia
- Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6657679) Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia
- M. Samsul Hadi, M.Pd. (SINTA ID: 6901605) Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- B. Fitria Maharani, M.Si (SINTA ID: 6743948) Farmasi Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Aluh Hartati, M.Pd. (SINTA ID: 6789075) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Ahmad Zainul Irfan, M.Pd. (SINTA ID: 6663273) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd. (SINTA ID: 6188156) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd. (SINTA ID: 6165599) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Eneng Garnika, M.Pd. (SINTA ID: 6162854) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

- Farida Herna Astuti, M.Pd (SINTA ID: 6162869) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Ichwanul Mustakim, M.Pd (SINTA ID: 6797055) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Jessica Festi Maharani, M.Pd, (SINTA ID: 6699324) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Lalu Jaswandi, M.Pd (SINTA ID: 6190316) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Nuraeni, S.Pd., M.Si (SINTA ID: 6166292) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Nurul Iman, M.Pd (SINTA ID: 6168197) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- M. Najamuddin, M.Pd (SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- M. Zainuddin, M.Pd (SINTA ID: 6809112) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- M. Chaerul Anam, M.Pd (SINTA ID: 6102038) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Mujiburrahman, M.Pd (SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Raden Fanny Printi Ardi, M.Sn. (SINTA ID: 5992672) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Reza Zulaifi, M.Pd (SINTA ID: 6809087) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Suharyani., M.Pd. (SINTA ID: 6162836) Pendidikan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Copyedit dan Layout

- Adam Bachtiar, S.Kom., M.Mt. (SINTA ID: 5992965) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Akbar Juliansyah, ST., M.Mt. (SINTA ID: 6070577) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dewi Rayani, S.Psi., MA (SINTA ID: 6178454) Kesehatan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Sarilah, S.PdI., M.Pd (SINTA ID: 6189104) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dr. Khairul Huda, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 6663284) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)

Volume 11 Nomor 1 Edisi April 2026

Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

<https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita>

P-ISSN: 2503 – 1708

E-ISSN: 2722 – 7340

Ni Made Sulastri, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 6196335) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Drs. I Made Gunawan, M.Pd Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Alamat Redaksi:

Redaksi Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling (**JRbk**)

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi

Universitas Pendidikan Mandalika

Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram Telp. (0370) 638991

Email : realita@undikma.ac.id

Web : e-journal.undikma.ac.id

Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document* dengan *Submission* langsung di akun penulis yang telah dibuat melalui:

<https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita/user/register>

Diterbitkan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

DAFTAR ISI	Halaman
Diana Zumrotus Sa'adah, Nurselly, Betry Afrin Siska, dan Bayu Brhawijaya Fenomena Pergeseran Terminologi Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) ke <i>Neurodivergent: Literature Review</i>	1-8
Astri Ramadani, A. Ainun Fadillah, Nur Aulia Rahma, Nurhikmah, Abdul Hakim, dan Citra Prasiska Puspita Tohamba Korelasi antara Integritas Terapi Musik dengan Tingkat Ekspresi Emosi Mahasiswa	9-20
Ishmatul Maula, Nadjwa Asyuraina, dan Naeila Rifatil Muna Peran Konseling Reality terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa BKI Semester 5 UIN Cirebon	21-28
Asti Haryati, Nurselly, Betry Afrin Siska, Ami Kurnia Melinsi, Nia Zazqiah Novarianti, Reka, dan Revandi Hadikusuma Integrasi <i>Trauma-Informed Care</i> Berbasis Nilai Islam dalam Pendampingan Mahasiswa dengan Trauma Perceraian Orang Tua: Studi Kasus di Bengkulu	29-40
Falihah Nur Nafiah, Een Paniah, Farrel Hengkara Adi Putra, dan Naeila Rifatil Muna Penerapan Teori dan Teknik Modeling dalam Konseling Islam: Konsep, Tahapan, dan Efektivitasnya	41-49
Anastasya Restuningsih, dan Elwas Berdha Krismona Perkembangan Identitas dan <i>Self-Esteem</i> Siswa Menurut Teori Erikson	50-56
Yenita Dini Indah Sari, Lesis Andre dan Nurhusna Kamil Profil dan Analisis Kebutuhan: Pengukuran Multidimensi Perilaku Kesantunan Siswa Sebagai Dasar Integrasi Layanan Bimbingan dan Konseling di SDN 03 Sembilan Koto	57-67
Tri Indah Yuli Astuti, Cemara Ayu, Novi Zakiah Rohmah, Faradiba Dwi Rahayu, Rizka Fatonah, dan Mumtaz Afridah Penerapan RET untuk Mengatasi Perilaku Menyendiri yang Disebabkan oleh Pikiran Irasional	68-79
Rahmad Aditya, Lesis Andre, dan Nurhusna Kamil Pengaruh Layanan Bimbingan Konseling terhadap Kejujuran Siswa Sekolah Dasar SDN 03 Sembilan Koto	80-90
Mohammad Mahri Naelul Marom, Najwa Ineza, Rahmah Salsabila Putri, dan Windy Lameria Simanullang Penerapan Model Evaluasi CIPP dalam Mengevaluasi Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah	91-104

Muhamad Fahri Husaeni

Setrategi Guru BK dalam Menangani Perilaku Bullying di Sekolah Menengah Pertama 105-109

Alif Maulana Akbar Khan, Bintang Hafidz Fadhillah, dan Naya Shafira Putriana

Prespektif Guru Bimbingan Konseling Terhadap Peran Guru PAI dalam Membantu Siswa Bermasalah di SMK Islamiyah Ciputat 110-118

Reyna Thaharah, Mirrah Nazmi, Gevira Nur Anisa, Nur'aeni Putri, dan Mumtaz Afridah.

Stres Akademik Pada Mahasiswa Dewasa Awal dan Penanganannya Melalui Intervensi Relaksasi dan *Mindfulness*: Studi Kasus Konseling 119-125

Nanda Eka Yusfira dan Uman Suherman

Stigma dan Persepsi Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah: Sebuah *Systematical Literature Review* 126-133

Zikri Neni Iska dan Hulwah Khoirunnisa

Konseling Traumatik sebagai Upaya Penanganan Trauma Pasca Pengeboman 134-143

Nepita Sari, Tiara Segita Putri, dan Rina Yulitri

Peran Komunikasi Efektif dan Mendengar Aktif dalam Membangun Hubungan Konseling 144-149

Husnul Ariyanti, Fajri Pratama, Endang Surtiyoni, dan Syska Purnama Sari

Peran Mahasiswa BK dalam Mendampingi Anak Tunarungu Mengelola Emosi Selama Latihan Artikulasi 150-156

Olfat Algodi, Zainap, Endang Surtiyoni, dan Syska Purnama Sari

Upaya Peningkatan Motorik Halus Melalui Kegiatan Melukis pada Siswa Tunadaksa 157-166

Khaerunniswah, Hariadi Ahmad, dan Muhammad Zainal Mustamiin

Pengaruh Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Kecemasan Sosial pada Siswa 167-183

Muhammad Iqbal, Agus Jayadi, Nuraeni, dan Sunandar Apriawan Mulyanto

Analisis Pola dan Tren Metodologi Penelitian pada Skripsi Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling 184-195

Yushini Hasya Nuha, dan Yusi Riska Yustiana

Descriptive Book Review of Understanding Human Nature: The Psychology of Personality by Alfred Adler 196-200

Fairuz Rizka Ghazalah, dan Yusi Riksa Yustiana

Review Kritis Buku *Theories of Personality* Karya Feist & Feist dalam Perspektif Mahasiswa Bimbingan dan Konseling 201-204

Refina Athira Zahra, Syaiful Bahri, dan Evi Rahmiyati

Persepsi Guru Bidang Studi Terhadap Kinerja Guru Bimbingan dan Konseling Kota Takengon 205-212

Reza Zulaifi

Efektifitas Bimbingan Klasikal Menggunakan Pendekatan CBT untuk Mengkonsolidasikan Budaya Siswa di Era Sosial Media 213-219

Maulida Ahsanul Laili, Aluh Hartati, dan Ni Made Sulastri

Pengaruh Konseling Individu Terhadap Perilaku Sopan Santun Siswa Kelas VIII di SMPN 4 Mataram 220-228

Achmad Ariq Robbani, dan Turhamun

Peran Konseling Sebaya dalam Meningkatkan Resiliensi Psikologis Warga Binaan di Lembaga Pemasarakatan Kelas IIA Purwokerto 229-235

Jaini, Farida Herna Astuti, Ni Made Sulastri dan Aluh Hartati

Pengaruh Teknik *Cognitive Restructuring* terhadap Penyesuaian Diri pada Siswa SMPN 8 Mataram 236-242

Leni Faradisa, Martunis, dan Evi Rahmiyati

Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Penyesuaian Sosial Remaja Pesantren di Kecamatan Peusangan 243-262

M. Doni Tri Lestari, Hariadi Ahmad, Sarilah, dan Mustakim

Pengaruh Teknik Identifikasi Pikiran Negatif terhadap Kecemasan Sosial Pada Siswa SMAN 1 Keruak 263-276

Qoriah, Ni Ketut Alit Suarti, Jessica Festy Maharani, dan Mustakim

Hubungan antara Empati dengan Sikap Hormat Siswa SMP Negeri 3 Mataram 277-284

EFEKTIFITAS BIMBINGAN KLASIKAL MENGGUNAKAN PENDEKATAN CBT UNTUK MENGKONSOLIDASIKAN BUDAYA SISWA DI ERA SOSIAL MEDIA

Oleh:

Reza Zulaifi

Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Email: rezazulaifi@undikma.ac.id

Info Artikel : Dikirim: 15-01-2026; Direview: 17-02-2026; Dipublis: 10-04-2026.

Cara Sitasi : Zulaifi. R. 2026. *Efektifitas Bimbingan Klasikal Menggunakan Pendekatan CBT untuk Mengkonsolidasikan Budaya Siswa di Era Sosial Media*. Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling, Volume 11 Nomor 1 Edisi April 2026.

Abstrak. Penurunan moral dan terkikisnya identitas budaya siswa kini semakin mengkhawatirkan akibat penggunaan media sosial yang terus menerus tanpa kontrol diri yang memadai. Upaya pencegahan melalui layanan bimbingan klasikal di sekolah sering kali belum optimal karena masih didominasi metode konvensional yang membosankan dan kurang menyentuh akar permasalahan kognitif siswa. Penelitian ini bertujuan untuk merumuskan strategi pencegahan baru dengan menguji efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) ke dalam layanan bimbingan klasikal guna mengkonsolidasi budaya siswa. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan. Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran sistematis terhadap sumber berupa Jurnal, lalu selanjutnya dianalisis menggunakan teknik analisis isi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gabungan teknik CBT, memiliki validitas teoretis yang tinggi untuk diterapkan dalam format klasikal. Pendekatan ini dinilai efektif karena mampu merestrukturisasi keyakinan dan pola pikir irasional siswa akibat pengaruh tren viral. Dengan mengkombinasikan bimbingan klasikal dan pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy*, perlakuan ini berfungsi membangun kesadaran yang melatih nalar kritis siswa. Kesimpulannya, perlakuan ini menjadi solusi untuk membantu siswa menyaring budaya asing dan memperkuat identitas budaya diri sendiri secara mandiri di tengah gempuran era digital.

Kata Kunci: Bimbingan Klasikal, *Cognitive Behavioral Therapy*, Konsolidasi Budaya, Media Sosial.

Abstract. The decline in morals and erosion of students' cultural identity is now increasingly worrying due to the continuous use of social media without adequate self-control. Prevention efforts through classical guidance services in schools are often not optimal because they are still dominated by conventional methods that are boring and do not address the root of students' cognitive problems. This study aims to formulate new prevention strategies by testing the effectiveness of *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) in classical guidance services to consolidate student culture. The method used is a literature study. Data collection was carried out through a systematic search of sources in the form of journals, which were then analyzed using content analysis techniques. The results of the study show that the combination of CBT techniques has high theoretical validity for application in a classical format. This approach is considered effective because it is able to restructure students' irrational beliefs and mindsets due to the influence of viral trends. By combining classical guidance and the *Cognitive Behavioral Therapy* approach, this treatment serves to build awareness that trains students' critical thinking. In conclusion, this treatment is a solution to help students filter foreign cultures and strengthen their own cultural identity independently amid the onslaught of the digital era.

Keywords: Classical Guidance, Cognitive Behavioral Therapy, Cultural Consolidation, Social Media.

PENDAHULUAN

Pendidikan nasional pada hakikatnya bertujuan membentuk peserta didik yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga berkarakter dan berakar pada nilai budaya bangsa. Namun, Pendidikan saat ini dihadapkan pada tantangan teknologi yang berkembang pesat. Purwasih (2023) dalam penelitiannya melihat bahwa pesatnya pertumbuhan era digital telah membuka akses informasi tanpa batas yang jika tidak dibendung, menjadi faktor utama degradasi moral pada siswa sekolah dasar hingga menengah. Fenomena ini menciptakan kesenjangan antara harapan ideal pendidikan karakter dengan realita perilaku siswa yang semakin terbuka terhadap nilai-nilai luar.

Sumber permasalahan penurunan ini mengerucut pada penggunaan media sosial yang tidak terkontrol. Berdasarkan temuan dari Amalia, dkk (2024), Instagram dan TikTok telah menjadi bagian integral kehidupan remaja dengan durasi penggunaan rata-rata mencapai lebih dari 5 jam per hari. Penggunaan teknologi yang berlebihan tanpa disertai kontrol diri (*self-control*) terbukti berkontribusi signifikan terhadap pembentukan karakter remaja, di mana siswa cenderung mengadopsi tren viral tanpa filter budaya yang memadai. Ini diperkuat oleh studi Wandira., dkk (2024) yang menegaskan hubungan erat antara media sosial dan karakter Generasi Z. disisi lain media sosial memiliki dampak positif sebagai sarana ekspresi diri sebagaimana ditemukan oleh Ilat., dkk (2023), namun di sisi lain menjadi pemicu gangguan psikososial dan kesehatan mental jika digunakan berlebihan, seperti kecemasan dan depresi, yang divalidasi oleh penelitian Gunawan., dkk (2022). Akibatnya, terjadi

pengikisan budaya di mana siswa kehilangan pegangan nilai lokal dan mengalami kerentanan psikologis akibat tekanan sosial dunia maya.

Menyikapi persoalan yang dialami oleh para siswa tersebut yang mana untuk mengubah kebiasaan atau perilaku sosial yang berubah serta nilai nilai kebudayaan yang terkikis yang diakibatkan oleh penggunaan media sosial yang berlebih Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memegang peran yang sangat penting dimana guru BK dapat memberikan suatu layanan yang menitik beratkan pada kesadaran (*cognitive*) sehingga para siswa tersebut dapat menyadari dan dapat mempertahankan perilaku sosial dan nilai-nilai budaya lokal siswa itu sendiri. Hidayat & Subando (2024) menekankan bahwa pendidik harus memiliki strategi penanaman nilai karakter yang adaptif untuk mencegah degradasi moral semakin parah. Juwita, dkk (2015) juga menambahkan bahwa pembelajaran dan bimbingan di sekolah harus mampu memanfaatkan fenomena gaya hidup siswa sebagai materi pembinaan karakter yang relevan, bukan sekadar pelarangan yang kaku. Layanan Bimbingan Klasikal menjadi layanan paling cocok untuk memberikan intervensi pencegahan secara massal. Namun, efektivitasnya sering kali terhambat oleh metode penyampaian. Nurharnanik (2022) menemukan bahwa motivasi siswa mengikuti bimbingan klasikal seringkali rendah karena penggunaan metode konvensional (ceramah murni) yang membosankan. Sebenarnya, jika dikelola dengan pendekatan yang tepat, bimbingan klasikal terbukti ampuh. Hal ini dibuktikan oleh Aulia & Muryono (2023) yang menemukan korelasi positif antara efektivitas bimbingan klasikal

dengan persepsi siswa, Ardimen, dkk (2023) juga menyamakan layanan tersebut berhasil meningkatkan kemampuan bernalar kritis siswa melalui inovasi model pembelajaran dalam bimbingan klasikal. Sehingga, diperlukan sebuah pendekatan dalam bimbingan klasikal yang tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga transformatif dalam mengubah pola pikir siswa.

Untuk mengonsolidasi budaya siswa di tengah gempuran tren media sosial, pencegahan harus menyentuh aspek kognitif. Pendekatan yang bisa diterapkan dalam menangani permasalahan perilaku yang bersumber dari pikiran adalah pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Pendekatan ini menitik beratkan pada masalah-masalah yang bersumber pada pola pikir individu (Christin dan Aileen dalam Reza 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Reza (2023) menunjukkan bahwa teknik CBT dapat mempengaruhi pola pikir siswa, Penelitian Sopiya, dkk (2020) juga membuktikan bahwa teknik konseling CBT efektif meningkatkan *self-efficacy* siswa dengan cara merestrukturisasi keyakinan yang salah. Meskipun Heriyanti & Bhakti (2022) telah mengembangkan strategi bimbingan klasikal berbasis *project based learning* untuk kemandirian belajar, hubungan spesifik antara Bimbingan Klasikal dengan Pendekatan CBT untuk tujuan Konsolidasi Budaya masih jarang dilakukan.

Berdasarkan paparan di atas, perlunya mengatasi dampak negatif media sosial melalui intervensi yang menyentuh akar kognitif siswa secara massal. Penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan literatur dengan menguji efektivitas integrasi teknik CBT (seperti *cognitive restructuring*) ke dalam layanan Bimbingan Klasikal. Tujuannya adalah membangun kesadaran siswa agar mampu menyaring budaya asing dan

memperkuat identitas budaya sendiri di era digital. Oleh karena itu, peneliti mengangkat judul: "Efektifitas Bimbingan Klasikal Menggunakan Pendekatan CBT untuk Mengkonsolidasikan Budaya Siswa Di Era Sosial Media."

LANDASAN TEORI

Remaja terbukti menghabiskan lebih dari lima jam sehari di platform digital, yang menimbulkan kekhawatiran tentang disintegrasi identitas budaya siswa akibat dominasi media sosial yang meluas (Amalia dkk., 2024). Tanpa pengendalian diri yang memadai, penggunaan intensif ini membuat siswa rentan terhadap degradasi moral dan kurangnya pemahaman tentang nilai-nilai kearifan lokal (Wandira dkk., 2024; Purwasih, 2023). Upaya pencegahan sekolah melalui layanan bimbingan tradisional seringkali tidak memadai; pendekatan tradisional, yang biasanya satu arah (ceramah), membuat layanan ini membosankan dan gagal mengatasi akar penyebab masalah perilaku anak-anak (Nurharnanik, 2022). sehingga, terdapat kesenjangan antara realitas metode layanan yang kaku dan keinginan siswa untuk mendapatkan pengajaran yang adaptif.

Dengan menggabungkan metode Terapi Perilaku Kognitif (CBT) ke dalam layanan bimbingan klasikal, penelitian ini mengisi kesenjangan tersebut dengan pendekatan inovatif. Karena metode CBT telah terbukti efektif dalam menata ulang keyakinan keliru dan proses kognitif siswa, sehingga metode ini dipilih (Sopiya dkk., 2020). Penelitian ini bertujuan untuk melatih penalaran kritis siswa dalam penyaringan informasi dengan menggabungkan jangkauan efektif bimbingan klasikal dengan kedalaman intervensi psikologis CBT. Hal ini akan menciptakan kesadaran siswa yang dapat dengan kuat

memperkuat budaya dan karakter siswa di tengah gempuran tren media sosial.

budaya siswa di tengah gempuran media sosial.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan ini dipilih untuk membangun sebuah kerangka konseptual yang kokoh mengenai efektivitas integrasi teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam layanan bimbingan klasikal. Berbeda dengan penelitian eksperimental yang menguji variabel di lapangan, metode ini berfokus pada pengujian validitas teoretis melalui sintesis bukti-bukti empiris yang telah ada. Tujuannya adalah merumuskan sebuah model intervensi baru yang teruji secara ilmiah untuk menjawab tantangan degradasi budaya siswa, dengan cara membedah dan menghubungkan variabel masalah (media sosial) dengan variabel solusi (pendekatan CBT) berdasarkan temuan riset terdahulu yang valid dan reliabel.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis isi (*content analysis*) dengan pola penalaran deduktif-induktif. Dalam tahap ini, peneliti melakukan komparasi dan sintesis terhadap temuan-temuan dari berbagai literatur tersebut untuk menarik benang merah kausalitas. Peneliti memadukan fakta empiris mengenai rendahnya efektivitas metode klasikal konvensional (Nurharnanik, 2022) dengan fakta ilmiah mengenai ampuhnya teknik restrukturisasi kognitif dalam CBT (Sopiyah dkk., 2020). Melalui triangulasi sumber data ini, penelitian menyimpulkan bahwa pendekatan CBT memiliki probabilitas efektivitas yang tinggi untuk diterapkan dalam format klasikal guna membangun "tameng kognitif" siswa, sehingga dapat diformulasikan sebuah strategi layanan yang solutif untuk mengonsolidasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi mendalam tentang interaksi degradasi budaya di kalangan siswa mengungkapkan bahwa degradasi budaya sangat terkait dengan tingkat penggunaan media sosial yang tidak terkontrol. Amalia dkk. (2024), mengungkapkan bahwa rata-rata remaja menghabiskan lebih dari lima jam sehari di situs web seperti Instagram dan TikTok. Jumlah waktu paparan yang sangat besar ini, menurut Purwasih (2023), mengungkapkan bahwa dengan durasi yang sangat tinggi ini merupakan titik masuk utama perubahan nilai-nilai moral, karena siswa secara bertahap merasa tidak peka terhadap prinsip-prinsip kesopanan yang diterapkan dalam budaya lokal. Hal ini diperparah oleh pola pikir psikologis remaja Generasi Z, seperti yang dikemukakan oleh Wandira dkk. (2024), Generasi Z memiliki kepribadian yang cair dan mudah dipengaruhi oleh tren viral tanpa filter penyaringan pikiran yang memadai. Akibatnya, krisis identitas berkembang, karena siswa menyerap budaya negara asing tanpa filter dan percaya bahwa nilai-nilai kearifan lokal tidak penting, seperti yang dikemukakan oleh Ilat dkk. (2023) ditemukannya dampak psikososial dari tuntutan untuk memperoleh validasi semu di dunia maya.

Layanan bimbingan klasikal menjadi solusi langkah pencegahan terhadap persoalan tersebut, namun keterlaksaaannya belum efektif seperti yang diharapkan. Nurharnanik (2022) Mengatakan bahwa metode penyampaian layanan modern yang masih sangat bergantung pada pendekatan tradisional atau ceramah satu arah, merupakan alasan utama rendahnya motivasi dan keterlibatan siswa. Pendekatan yang melarang atau menasihati telah terbukti

tidak relevan bagi siswa di era digital dan pelajaran moral yang disampaikan seringkali diabaikan. Meskipun demikian, bimbingan klasikal memiliki potensi besar jika dihidupkan melalui aktivitas penalaran, seperti yang disampaikan Optimal dkk. (2023), dengan metode yang inovatif dalam layanan klasikal mampu mengembangkan keterampilan berpikir kritis siswa secara sukses. Hal ini menggarisbawahi bahwa untuk mentransformasi budaya, bimbingan klasikal harus berkembang dari sekadar transfer informasi menjadi ruang dialog yang mengembangkan pemikiran independen siswa.

Terapi Perilaku Kognitif (CBT), yang berfokus pada restrukturisasi kognitif atau mengubah pola pikir, tampak sebagai solusi intervensi yang paling tepat untuk mengatasi kebutuhan transformasi dalam penelitian ini. Penelitian yang telah dilakukan oleh Sopiya dkk. (2020) memberikan landasan yang kuat untuk penerapan teknik CBT yang sukses dalam lingkungan pendidikan untuk mengubah sistem kepercayaan yang salah pada siswa, meskipun seringkali dikaitkan dengan ranah klinis. Mekanisme Restrukturisasi Kognitif dalam CBT bekerja dalam kerangka penguatan budaya dengan mendorong siswa untuk mengenali dan mendiskusikan kepercayaan mereka yang tidak logis, seperti anggapan bahwa melanggar aturan untuk membuat materi viral adalah hal yang biasa. Melalui pendekatan ini, konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu siswa mengidentifikasi pemikiran mereka yang salah dan kemudian membantu mereka mengembangkan pandangan baru yang lebih logis dan konsisten dengan cita-cita budaya yang terpuji.

Dari berbagai literatur yang telah dikaji oleh peneliti dapat disimpulkan

bahwa integrasi Bimbingan Klasikal dengan pendekatan CBT merupakan jenis perlakuan yang memiliki efektivitas teoretis tinggi untuk mengkonsolidasi budaya siswa di era digital. Kelebihan intervensi ini terletak pada kombinasi antara jangkauan layanan yang luas dan kedalaman materi intervensi. Setting klasikal dapat mengurangi dampak media sosial yang bersifat massal, sementara teknik CBT memastikan bahwa perubahan yang terjadi bukan hanya pada perilaku, melainkan hingga ke akar kognisi siswa. Dengan demikian, konsolidasi budaya yang terbentuk bersifat internal dan jangka panjang; siswa memiliki kesadaran yang kuat untuk memfilter arus informasi secara mandiri, namun tetap mengikuti perkembangan teknologi tanpa harus kehilangan jati diri buda diri sendiri, solusi yang bisa dijadikan atas kekhawatiran degradasi moral yang disampaikan dalam studi-studi sebelumnya.

SARAN

Berdasarkan simpulan mengenai urgensi transformasi metode layanan di era digital, disarankan kepada guru Bimbingan dan Konseling (Guru BK) untuk mulai meninggalkan pendekatan konvensional yang bersifat satu arah dan beralih mengintegrasikan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), khususnya strategi *Cognitive Restructuring*, ke dalam layanan bimbingan klasikal. Implementasi ini harus difokuskan pada upaya melatih nalar kritis siswa dalam membedah konten media sosial, sehingga siswa tidak sekadar menerima larangan normatif, tetapi memiliki keterampilan internal untuk menyaring budaya asing yang tidak sesuai. Selanjutnya, mengingat penelitian ini dibangun berdasarkan konstruksi teoretis dari studi literatur, peneliti masa depan sangat

direkomendasikan untuk menindaklanjuti temuan ini melalui penelitian lapangan, baik berupa eksperimen kuasi maupun penelitian tindakan kelas (PTK), guna menguji efektivitas praktis dan dampak nyata integrasi CBT dalam mengonsolidasi karakter siswa secara terukur di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A.,dk. (2024). Pendidikan Karakter dan Teknologi: Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Pembentukan Karakter Remaja. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pembelajaran*, 3(1), 32-39.
- Aulia, D. N., & Muryono, S. (2023). Efektivitas Bimbingan Klasikal untuk Meningkatkan Persepsi Positif Siswa terhadap Guru Bimbingan Konseling. *JIIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, 6(11), 8954-8957.
- Gunawan, I. A. N., dkk (2022). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Gangguan Psikososial Pada Remaja: A Narrative Review. *Jurnal Kesehatan*, 15(1), 78-92.
- Heriyanti, I. P., & Bhakti, C. P. (2022). Strategi Layanan Bimbingan Klasikal Blended Learning Berbasis Project Based Learning Untuk Meningkatkan Self Regulated Learning Siswa. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(2).
- Hidayat, M., & Subando, J. (2024). Strategi Penanaman Nilai-Nilai Karakter Dalam Mencegah Degradasi Moral Siswa Pada Era Digital. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(1), Spesial Issue.
- Ilat, I. P., dkk (2023). Dampak Penggunaan Media Sosial Bagi Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(10), 830-837.
- Juwita, E. P., Budimansyah, D., & Nurbayani, S. (2015). Peran Media Sosial Terhadap Gaya Hidup Siswa SMA Negeri 5 Bandung. *Sosietas*, 5(1).
- Mubarak, M. M. I., Jumadi, & Satrio, A. (2024). Analisis Dampak Media Sosial TikTok Terhadap Pendidikan Karakter di Era Teknologi 4.0. *J-INSTECH: Journal of Instructional Technology*, 5(2), 105-121.
- Nurharnanik, S. (2022). Meningkatkan Motivasi Layanan Bimbingan Klasikal dengan Metode Sosiodrama pada Siswa SMP. *EDUCATIONAL: Jurnal Inovasi Pendidikan dan Pengajaran*, 2(1).
- Purwasih, Y. (2023). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Degradasi Moral Pada Siswa Sekolah Dasar Di Era Digital. *JUPE2 (Jurnal Pendidikan)*, 1(2), 161-171.
- Sopiyah, S., Nurikhsan, J., & Hafina, A. (2020). Efektivitas Teknik Konseling Cognitive Behavioral untuk Meningkatkan Self-Efficacy Siswa Pada Pelajaran Matematika. *Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP) STKIP Kusuma Negara*, 11(2), 124-132.
- Wandira, B. A., Fitriana, & Agusdianita, N. (2024). Dampak Media Sosial Terhadap Karakter Gen Z. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional Guru (TING) XVI*, 16, 296-301.
- Zulaifi, Reza. (2023). Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *thought Stopping* Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa. *Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling*

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)

Volume 11 Nomor 1 Edisi April 2026

Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

<https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita>

DOI: <https://doi.org/10.33394/realita.v11i1.19440>

P-ISSN: 2503 – 1708

E-ISSN: 2722 – 7340

(JRbk). Bimbingan dan
Konseling FIPP Universitas
Pendidikan Mandalika. Volume
8 Nomor 1 Edisi April 2023. E-
ISSN: 2722 – 7340



UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling

Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991

e-mail: realita@undikma.ac.id; web: e-journal.undikma.ac.id

PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian, pengembangan atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran, pembelajaran, bimbingan dan konseling, dan Psikologi.
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain.
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Program	MS Word	Margin kiri	3.17 cm
Font	Times New Roman	Margin kanan	3.17 cm
Size	12	Margin atas	2.54 cm
Spasi	1.0	Margin bawah	2.54 cm
Ukuran kertas	A4	Maksimum	20 halaman
5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), kajian teori (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

Judul secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotocopy halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

Nama-nama penulis ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

Alamat instansi penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan, nama perguruan tinggi, kabupaten/kota, dan provinsi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik/email

Abstrak ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 500 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

Kata kunci (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

Daftar Pustaka ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Mandalika.

JURNAL REALITA	VOLUME 11	NOMOR 1	EDISI April 2026	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340
---------------------------	----------------------	--------------------	-----------------------------	--



Alamat Redaksi:

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram
Telp. (0370) 638991
Email : realita@undikma.ac.id
Web : e-journal.undikma.ac.id

