PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* DALAM MENGONTROL EMOSI NEGATIF SISWA TERISOLIR
(Studi Kasus Siswa X di SMP Negeri 1 Gedangan)

Oeh :
Asma Rohma Dzulhijjah

ABSTRAK

Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* adalah pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pendekatan ini akan berupaya membantu klien mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif, keyakinan-keyakinan dan sikap klien yang tidak rasional. Emosi negatif pada dasarnya dapat dirubah ke arah yang lebih positif melalui konseling, dan salah satu konseling yang tepat yakni melalui Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy.* Seperti yang dialami oleh siswa X yang terisolir di SMPN 1 Gedangan-Sidoarjo ini mengalami gejala emosi negatif dapat diberikan konseling terapi melalui Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy.*

Dalam penelitian ini, masalah yang diteliti adalah bagaimana kondisi emosi negatif pada siswa X yang terisolir di SMPN 1 Gedangan-Sidoarjo, bagaimana pelaksanaan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam mengontrol emosi negatif pada Siswa X yang terisolir di SMPN 1 Gedangan-Sidoarjo, bagaimana evaluasi dan follow up pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam mengontrol emosi negatif siswa X yang terisolir di SMPN 1 Gedangan-Sidoarjo. Sedangkan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi emosi negatif pada siswa X yang terisolir di SMPN 1 Gedangan-Sidoarjo, untuk mengetahui pelaksanaan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam mengontrol emosi negatif pada Siswa X yang terisolir di SMPN 1 Gedangan-Sidoarjo, untuk mengetahui evaluasi dan follow up pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam mengontrol emosi negatif siswa X yang terisolir di SMPN 1 Gedangan-Sidoarjo.

Jenis penelitian ini dikategorikan sebagai penelitian Deskriptif Kualitatif dengan menggunakan Studi Kasus. Adapun informan penelitiannya adalah Konselor (Guru BK), Konseli (Seorang yang membutuhkan bantuan), Wali kelas dan teman satu kelas konseli. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, interview dan dokumentasi. Adapun analisis data meliputi reduksi data, penyajian data, dan verifikasi data.

Pelaksanaan konseling terapi melalui pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam mengontrol emosi negatif pada Siswa X yang terisolir di SMPN 1 Gedangan-Sidoarjodapat dikatakan berhasil, hal ini dapat dilihat dari perubahan perilaku yang ditunjukkan siswa X setelah pemberian terapi. Siswa X berusaha dalam mengontrol emosi negatifnya lebih baik ke arah positif dengan selalu mengontrol diri dan mengingat kolereasi konsekuensi positif jika melakukan perilaku positif yaitu berupa *reward* dan konsekuensi negatif jika melakukan perilaku negatif yaitu berupa *punishment.*

Kata Kunci : *Cognitive Behavior Therapy,* Emosi Negatif, Siswa Terisolir

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id