



Intervensi Cognitive Behaviour Therapy dalam Mengatasi Perilaku Maladaptif: Program PKBI di PSBR Taruna Jaya 1

Dian Fitriani

Universitas Muhammadiyah Jakarta

Debi Primanda

Universitas Muhammadiyah Jakarta

Alamat: Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cirendeu, Ciputat, Tangerang Selatan

Korespondensi penulis: oneway1512@gmail.com

Abstract. *Maladaptive behavior has implications for the mental and emotional well-being of adolescents. This behavior risks hindering the formation of healthy social relationships, and interferes with their academic and social development. Cognitive Behaviour Therapy (CBT) is a therapeutic approach that focuses on the relationship between one's thoughts, feelings, and behavior. In this study, researchers used a learning approach through learning theory in implementing CBT to overcome maladaptive behavior at the Taruna Jaya 1 Youth Development Institution. This study used a descriptive research method. This study explains the maladaptive behavior of 1 child at the Bina Adolescent Social Institution Taruna Jaya 1 by conducting an intervention in the form of a reflection of the cognitive behavioral therapy method. The results of this study show that the integration of learning approaches and psychosocial therapy in CBT can be effective in overcoming maladaptive behavior in adolescents in social institutions through BENI's English Character Learning program.*

Keywords: *CBT, Social Institutions, Maladaptive Behavior.*

Abstrak. Perilaku maladaptif berimplikasi pada kesejahteraan mental dan emosional remaja perilaku ini beresiko menghambat pembentukan hubungan sosial yang sehat, dan mengganggu perkembangan akademik dan sosial mereka. *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) merupakan pendekatan terapeutik berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang. Pada penelitian kali ini peneliti menggunakan pendekatan pembelajaran melalui teori belajar dalam penerapan CBT untuk mengatasi perilaku maladaptif di Pantia Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif. Penelitian ini menjelaskan perilaku maladaptif yang ada pada 1 orang anak di Pantia Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 dengan melakukan intervensi berupa sebuah refleksi dari metode *Cognitive Behavioral Therapy*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan integrasi antara pendekatan pembelajaran dalam CBT dapat efektif dalam mengatasi perilaku maladaptif pada remaja di pantia sosial melalui program Pembelajaran Karakter Berbahasa Inggris oleh BENI

Kata kunci: *CBT, Social Institutions, Maladaptive Behavior.*

LATAR BELAKANG

Pantia Sosial Bina Remaja (PSBR) Taruna Jaya 1 menjadi salah satu Unit Pelaksana Teknis (UPT) Dinas Sosial Dalam Pembinaan Remaja Bermasalah Sosial (Remaja putus sekolah, Remaja terlantar) di lingkungan Provinsi DKI Jakarta agar mereka dapat tumbuh kembang secara wajar, hidup mandiri dan normatif melalui beberapa kegiatan bimbingan antara lain, Bimbingan sosial meliputi bimbingan sosial Bahasa Inggris, Fisik Mental, Kadarkum, Kewarganegaraan dan Dinamika Kelompok. Adapun Bimbingan Spiritual meliputi, Sholat 5 Waktu, Sholat Dhuha dan Membaca Al-Quran, dann yang terakhir

Bimbingan Keterampilan meliputi Bimbingan Keterampilan Otomotif, Las, Furnitur, AC, Tata Boga, Komputer, Salon, Menjahit, dan *Service Handphone*.

Ada berbagai masalah yang membuat remaja masuk ke dalam panti khususnya Panti Sosial Bina Remaja (PSBR) Taruna Jaya 1 tidak dapat dipungkiri mempengaruhi perilakunya di panti. Perilaku maladaptif merupakan perilaku yang paling sering ditemui diantara para remaja panti. Perilaku Maladaptif bisa disimpulkan sebagai suatu perilaku yang memiliki kecenderungan membahayakan orang lain dikarenakan ketidakmampuan menanggapi atau merespon stimulus yang diberikan oleh lingkungan sosial atau karena ketidakmampuan seseorang dalam mengartikan sesuatu yang terjadi pada dirinya. (Fischer dan Gochros L. Havey (1979:273-423)).

Beberapa faktor dari perubahan perilaku yang dialami remaja panti diantaranya faktor individu seperti traumatis, gangguan mental, kurangnya keterampilan sosial, pengalaman yang buruk serta gangguan lainnya yang dialami remaja menyebabkan perubahan yang signifikan dalam perilaku dan pola berpikir mereka.

Adapun faktor lain yakni faktor lingkungan seperti ketidakstabilan dan perubahan. Perubahan disini termasuk perubahan tempat tinggal dan kehilangan hubungan dengan keluarga biologis atau menghadapi perubahan staf dan pendidik. Selain itu, kurangnya dukungan sosial diantara mereka mungkin mengalami kurangnya dukungan sosial yang konsisten sehingga merasa terasing, tidak dicintai, atau tidak memiliki jaringan dukungan yang stabil. Hal ini dapat memperburuk masalah kesejahteraan mental dan meningkatkan risiko perilaku maladaptif dan yang tak boleh dilupakan adalah pengaruh lingkungan sebelumnya faktor ini memiliki potensi lebih besar menyebabkan perilaku maladaptif di lingkungan panti. Faktor ini merupakan kondisi di mana remaja tersebut hidup sebelum masuk ke panti sosial seperti lingkungan yang tidak aman, kekerasan, atau pola perilaku negatif dapat menyebabkan pengembangan perilaku maladaptif yang terus berlanjut di lingkungan panti.

Perilaku maladaptif di lingkungan panti sosial seringkali menjadi manifestasi dari latar belakang traumatis, kurangnya dukungan sosial, dan ketidakstabilan emosi yang dialami oleh remaja yang tinggal di sana. Tidak dapat dipungkiri berbagai latar belakang remaja yang berakhir di panti memberikan dampak terhadap tumbuhnya perilaku maladaptif. Dampak ini juga diperparah oleh dukungan keluarganya yang kurang dan kondisi panti yang kurang mendukung dalam masa pembinaan perilaku remaja baik secara pemenuhan kebutuhan lahir

maupun batin ataupun kondisi emosional antara para staf dan para remaja di panti contohnya minimnya keakraban pembina panti dengan para remaja yang di bina.

Adapun perilaku maladaptif yang dapat ditemui dipanti bisa berupa perilaku agresif yang menunjukkan perilaku kekerasan fisik atau verbal terhadap sesama remaja atau staf panti. Perilaku agresif ini bisa menjadi manifestasi dari ketidakmampuan mengelola emosi, rasa frustrasi, atau ketidakpuasan terhadap lingkungan dan situasi di panti. Contoh yang lain yang paling sering ditemui di panti adalah perilaku menarik dan mengasingkan diri. beberapa remaja mungkin cenderung untuk mengisolasi diri atau menghindari interaksi sosial. Mereka menarik diri dari kegiatan kelompok, mengisolasi diri dalam kamar mereka, atau menunjukkan ketidakminatan dalam berinteraksi dengan orang lain. Hal ini bisa disebabkan oleh rasa cemas, depresi, atau perasaan tidak aman dalam lingkungan panti. Perilaku ini juga merupakan dampak dari kejadian sebelum masuknya panti ataupun sebaliknya merupakan penyebab dari masuknya remaja tersebut ke panti agar bisa lebih berbaur dengan remaja yang lain dan dibina secara intens oleh para staf. Terakhir yaitu gangguan perilaku dan melanggar aturan, beberapa remaja menunjukkan perilaku gangguan dan sering melanggar aturan di panti. Diantara mereka bisa saja terlibat dalam tindakan seperti mencuri, kebohongan, atau tidak mematuhi peraturan yang telah ditetapkan. Hal ini bisa menjadi respons terhadap kurangnya pengawasan atau kurangnya pemahaman tentang konsekuensi perilaku mereka.

Implikasi dari perilaku maladaptif ini adalah adanya hambatan dalam pembinaan dan rehabilitasi remaja di lingkungan panti sosial. Perilaku maladaptif tersebut dapat mempengaruhi kesejahteraan mental dan emosional remaja, memperburuk iklim sosial di panti, menghambat pembentukan hubungan sosial yang sehat, dan mengganggu perkembangan akademik dan sosial mereka.

Penelitian ini berfokus pada intervensi *Cognitive Behaviour Therapy* melalui Program Pembelajaran Karakter Berbahasa Inggris terhadap perilaku maladaptif. Program Pembelajaran Karakter Berbahasa Inggris dari Beneran Indonesia (BENI) adalah sebuah inisiatif pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan karakter peserta melalui pembelajaran bahasa Inggris yang terintegrasi.

Program ini dirancang untuk memperkuat nilai-nilai moral, sosial, dan etika peserta sambil meningkatkan kemampuan berbahasa Inggris mereka. Bela Negara Nasional Indonesia, atau Beneran Indonesia yang disingkat BENI, adalah organisasi nirlaba yang berfokus pada pengembangan dan pemberdayaan masyarakat Indonesia dalam memperkuat semangat bela

negara. BENI bertujuan untuk membangun kesadaran, patriotisme, dan tanggung jawab warga negara terhadap pembangunan bangsa.

Beneran Indonesia didirikan dengan visi untuk menciptakan masyarakat yang memiliki rasa cinta dan kebanggaan terhadap negara, serta mampu memberikan kontribusi positif dalam segala aspek kehidupan. Misi utama yayasan ini adalah mengajak seluruh lapisan masyarakat, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, untuk aktif terlibat dalam kegiatan yang berhubungan dengan bela negara.

Salah satu program utama Beneran Indonesia yaitu PKBI (Pembelajaran Karakter Bahasa Inggris). Program ini mendukung penelitian ini untuk mengidentifikasi dan mengatasi perilaku maladaptif ini dengan pendekatan yang tepat, seperti intervensi *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) melalui pendekatan teori belajar untuk membantu remaja mengembangkan keterampilan pengelolaan emosi, kognitif, dan sosial yang lebih sehat serta mengatasi masalah perilaku yang muncul.

KAJIAN TEORITIS

Cognitif Behavior Therapy

Cognitive Behavior Therapy (CBT) adalah pendekatan terapeutik yang berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang. CBT melibatkan identifikasi dan perubahan pola pikir yang tidak sehat atau negatif yang mungkin mempengaruhi emosi dan perilaku individu. Tujuan utama CBT adalah membantu individu mengatasi masalah psikologis, mengubah pola pikir yang tidak sehat, dan mengembangkan keterampilan pengelolaan emosi dan perilaku yang lebih adaptif.

Dalam sesi CBT, terapis bekerja sama dengan klien untuk mengidentifikasi pola pikir yang tidak sehat, termasuk distorsi kognitif atau keyakinan yang tidak realistis. Kemudian, klien dilibatkan dalam proses pembelajaran dan pemahaman yang membantu mereka mengubah pola pikir tersebut menjadi lebih realistis, adaptif, dan positif. Selain itu, CBT juga melibatkan pembelajaran keterampilan pengelolaan emosi, penyelesaian masalah, dan komunikasi yang lebih efektif.

CBT biasanya dilakukan dalam waktu terbatas, dengan jumlah sesi yang ditentukan sesuai dengan kebutuhan individu. Terapis CBT menggunakan berbagai teknik dan strategi, seperti pengamatan diri, penggantian pikiran negatif dengan pikiran yang lebih adaptif,

eksperimen perilaku, dan latihan keterampilan sosial. Klien juga sering diberikan tugas untuk dilakukan di luar sesi terapi sebagai bagian dari proses pembelajaran dan perubahan. Pada penelitian kali ini peneliti menggunakan dua pendekatan dengan klien berbeda. Pendekatan yang pertama peneliti menggunakan pendekatan pembelajaran melalui teori belajar dalam penerapan CBT untuk mengatasi perilaku maladaptif di Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1.

Pada jurnal penelitian yang dilakukan oleh Utama dan Ambarini (2023) dengan judul *Cognitive Behaviour Therapy untuk Mengatasi Gejala Post Traumatic Stress Disorder* menjelaskan bahwa penelitian tersebut menggunakan single subject design dan menggunakan teknik observasi, wawancara, dan tes psikologi, sehingga hasil penelitian ini adalah cognitive behaviour therapy memiliki pengaruh terhadap penurunan kecemasan dan rasa takut serta mengubah gangguan kognitif mengenai sumber ketakutan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Aini (2019) dengan judul *Penerapan Cognitive Behaviour Therapy dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja di Panti Asuhan* juga menyebutkan bahwa pendekatan CBT ini dapat meningkatkan kemampuan kognitif dan perilaku subjek penelitian, serta subjek tersebut dapat melakukan interaksi sosial dengan baik dan menjaga hubungan atau kontak sosial, sehingga subjek penelitian tidak merasa sendiri.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian kali ini, kami menggunakan metode penelitian deskriptif. Menurut Etna Widodo Muchtar (2000), penelitian dengan metode deskriptif adalah metode riset yang digunakan untuk memperjelas gejala sosial melalui berbagai variabel penelitian yang saling berkaitan antara satu dengan lainnya. Penelitian ini menjelaskan perilaku maladaptif yang ada pada 1 orang anak di Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 dengan melakukan intervensi berupa sebuah refleksi dari metode *cognitive behavioral therapy*.

Pengumpulan data digunakan melalui observasi selama 4 minggu dengan jumlah 4 kali pertemuan. Menurut Sugiyono (2018:229) observasi merupakan teknik pengumpulan data yang mempunyai ciri yang spesifik bila dibandingkan dengan teknik yang lain. Observasi juga tidak terbatas pada orang, tetapi juga objek-objek alam yang lain. Namun, pada penelitian kali ini objek observasi kami merupakan individu. Pertemuan diadakan seminggu sekali dengan melakukan pengajaran berupa materi terkait 4R1O yang dimiliki oleh lembaga Beneran Indonesia yang mana tiap pertemuan tiap-tiap fasilitator melakukan observasi kepada masing

masing kelompok, lalu melakukan evaluasi untuk bisa melihat perkembangan dari pertemuan pertama hingga pertemuan terakhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendekatan Pembelajaran dalam Penerapan CBT

Dalam penerapan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT). Pendekatan pembelajaran Adalah pendekatan terapi yang menggabungkan elemen-elemen dari teori kognitif dan pembelajaran dalam mengatasi masalah psikologis dan perilaku maladaptif. Pendekatan CBT dengan pendekatan pembelajaran mengacu pada penggunaan prinsip-prinsip pembelajaran dalam mengidentifikasi, memahami, dan mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak sehat. Teori yang melandasi pada intervensi CBT ini yaitu teori Pembelajaran Kognitif (*Cognitive Learning*). Teori pembelajaran kognitif menyoroti peran pikiran dan proses kognitif dalam pembentukan perilaku. Dalam konteks CBT, teori ini melibatkan identifikasi pola pikir yang tidak sehat atau distorsi kognitif yang mendasari perilaku maladaptif. Individu belajar untuk mengubah pola pikir mereka melalui pemahaman, penggantian pikiran yang tidak sehat dengan pikiran yang lebih adaptif, dan penggunaan teknik kognitif lainnya.

Program PKBI (Pembelajaran Karakter Berbahasa Inggris) yang berfokus pada pembentukan karakter unggul program ini mengajarkan remaja Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 dalam membentuk karakteristik sekaligus mempelajari bahasa inggris yang diintegrasikan dalam kurikulum 4R1O yaitu penerapan nilai-nilai Pancasila berbahasa inggris.

Pada program ini, peneliti berperan sebagai fasilitator kelompok. Program ini terbagi menjadi 8 kelompok, peneliti menjadi fasilitator di salah satu kelompok belajar. Program PKBI ini berlangsung selama 4 sesi di setiap hari jum'at selama satu bulan. Pembelajaran berlangsung selama 2 jam. Dimulai dari pukul 13.30-15.30 yang terdiri dari materi 4R1O yang akan dipandu oleh fasilitator utama di forum umum selanjutnya forum diskusi kelompok (Focus Group Discussion) yang dipandu dengan fasilitator kelompok dengan bermain game edukasi berbentuk flash card berisi kosa kata Bahasa inggris dan lembar tugas yang perlu diisi oleh peserta belajar dibantu dengan fasilitator kelompok.

Selama program berlangsung, peneliti bertugas di kelompok 6 yang terdiri dari 7 anggota kelompok. Di kelompok tersebut terdapat 1 remaja yang menarik diri dari interaksi kelompok dan cenderung diam dan tidak percaya diri. Remaja tersebut bernama Br berusia 17 tahun dengan tinggi sekitar 160 cm. Awal mula ketertarikan peneliti untuk menjadikan Br klien

adalah ketika diam-diam dirinya mengaku bisa sedikit berbahasa Inggris karena memiliki teman di luar negeri, akan tetapi dirinya malu untuk menunjukkan kemampuan Bahasa Inggrisnya. Di usianya yang sudah remaja, ia menunjukkan sikap tidak seperti remaja seusianya, tampak bekas-bekas traumatis yang masih tersisa di sikap pemalunya. Ia juga menghindari interaksi kelompok, jika membutuhkan sesuatu ia malu-malu meminta bantuan langsung ke fasilitator. Peneliti memutuskan untuk menjadikan Br sebagai klien pada penerapan CBT dengan pendekatan pembelajaran.

Berikut ini langkah-langkah pendekatan pembelajaran dalam terapi ini :

- **Identifikasi Pola Pikir dan Perilaku:** Dalam CBT, pendekatan pembelajaran dimulai dengan identifikasi pola pikir dan perilaku yang tidak sehat atau maladaptif. Klien dan terapis bekerja sama untuk mengidentifikasi pola pikir negatif, distorsi kognitif, dan perilaku yang mungkin menjadi sumber masalah. Pada tahap ini, peneliti mempelajari pola perilaku Br. Pada sesi 1 peneliti mempelajari bagaimana sikap tidak percaya dirinya timbul, kapan saja dan dengan cara apa dia bisa mengendalikan kepercayaan dirinya. Peneliti mencoba memberikan pertanyaan ringan seputar dirinya untuk melihat responnya terhadap pertanyaan dan bagaimana kondisi pertemanan dan lingkungannya. Pada tahap ini peneliti menemukan Br perilaku yang tidak biasa seperti ragu-ragu dalam menjawab dan terkesan malu dan urung untuk berbicara. Usia remaja yang seharusnya lebih ekspresif dan tidak takut untuk mencoba sesuatu yang baru, Br justru menutup diri meskipun dirinya memiliki potensi terutama dalam berbahasa Inggris.
- **Penggunaan Teknik Pembelajaran:** Dalam CBT, teknik pembelajaran digunakan untuk membantu individu mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak sehat. Contohnya adalah teknik modeling, di mana klien diperkenalkan pada contoh-contoh perilaku adaptif yang diobservasi dan diikuti. Teknik pembelajaran lainnya meliputi umpan balik, latihan peran, dan latihan pemecahan masalah. Pada tahapan ini, peneliti mencoba mendorong Br untuk percaya diri dengan memberikan stimulus ringan dengan memberitahunya bahwa tidak perlu takut salah untuk mencoba, saya pun memberikan bantuan ringan dengan mencontohkan pernyataan Bahasa Inggris yang relevan dengan lembar tugas yang sedang dikerjakan, ia harus memberikan contoh lain yang tepat. Ketika saya memberikan kesempatan, ia mulai percaya diri mengatakan kosa kata yang tepat sesuai dengan tugas yang sedang dikerjakan. Teknik pembelajaran menggunakan contoh, memberikan motivasi dan mengatakan apa yang tepat dan apa yang keliru efektif untuk membangun kepercayaan dirinya.

• **Pembentukan Keterampilan Baru:** Dalam CBT dengan pendekatan pembelajaran, klien didorong untuk mengembangkan keterampilan baru yang lebih sehat dan adaptif. Ini dapat meliputi keterampilan pengelolaan emosi, keterampilan komunikasi, keterampilan pengambilan keputusan, dan keterampilan penyelesaian masalah. Keterampilan ini diajarkan dan dipraktikkan dalam sesi terapi dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Maka peneliti mencoba menggali potensinya dengan berinteraksi berbahasa Inggris, seperti menanyakan kosakata Bahasa Inggris dan menanyakan bagaimana ia bisa memiliki teman dari luar negeri dan berinteraksi dengan Bahasa Inggris, ia menceritakannya sedikit akan tetapi masih malu-malu dan ragu. Kemajuan yang terlihat Ketika Br mulai mengobrol dengan teman sekelompoknya sambil menunjukkan tugas untuk bertukar nama, makanan kesukaan dan film favorit. Dibandingkan sebelumnya Br menolak untuk berkenalan secara langsung justru meminta bantuan fasilitator untuk memediasi temannya agar memberikan jawaban atas tugas perkenalan tersebut. Keterampilan percaya diri, berbahasa Inggris dan bersosialisasi mulai menunjukkan kemajuan dari penerapan pendekatan yang peneliti lakukan pada beberapa sesi berlangsung.

• **Penguatan Positif:** Pendekatan pembelajaran dalam CBT juga melibatkan penguatan positif untuk memperkuat pola pikir dan perilaku yang sehat dan adaptif. Penguatan dapat berupa pujian, penghargaan, atau manfaat lain yang diberikan kepada klien ketika mereka berhasil menerapkan perubahan positif dalam kehidupan mereka. Pada tahap ini peneliti berusaha memberikan apresiasi berupa kata-kata penyemangat dan motivasi kepada Br yang telah berusaha maksimal mengikuti program ini. Pada tahap ini, Br mengikuti permainan edukasi bersama kelompok. Permainan ini adalah menjodohkan gambar dengan kosakata yang tepat serta arti yang tepat di karton berukuran besar dengan cara menempelkan dan menyusun kertas-kertas berisi gambar, kosakata Bahasa Inggris dan artinya. Saat itu, Br tampak bekerja sama dan berusaha yang terbaik, meskipun kelompoknya kalah, peneliti tetap memberikan semangat dan apresiasi karena telah berusaha yang terbaik.

• **Generalisasi dan Penerapan:** Tujuan dari CBT dengan pendekatan pembelajaran adalah agar perubahan yang dicapai dalam sesi terapi dapat digeneralisasikan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Klien didorong untuk menerapkan keterampilan baru yang dipelajari dan mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak sehat dalam berbagai situasi kehidupan. Setelah program selesai, Br telah melewati pengalaman yang seru dan tak terlupakan, peneliti beserta fasilitator yang lain menitipkan pesan bahwa apa yang telah dipelajari harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari secara berkesinambungan. Kemajuan-kemajuan yang telah tampak dari perubahan perilaku Br harus dipertahankan dan ditingkatkan. Br yang sebelumnya

tidak berbaur dan menyendiri kini telah menjadi pribadi yang terbuka dan mulai berinteraksi ringan dengan sebaya, Br yang juga tidak percaya diri mulai menampakkan potensi dirinya dengan membantu kelompoknya dalam permainan Bahasa Inggris, keterampilan berbahasa Inggris yang mulai cakap dan lancar dan ia mulai berusaha untuk beradaptasi di lingkungan panti.

Meskipun peneliti tidak menggali secara mendalam tentang penyebab dirinya masuk ke dalam PSBR akan tetapi sikap canggung dan pemalu yang tampak dari dirinya menunjukkan sedikit perbedaan dengan remaja pada umumnya sehingga peneliti menyimpulkan ada faktor traumatis yang menyebabkan dirinya menunjukkan perilaku maladaptif. Namun, program ini membantu mengurangi juga merubah perilaku maladaptif dengan perubahan kecil seperti kepercayaan diri yang meningkat dan interaksi sebaya.

Secara keseluruhan pendekatan pembelajaran dalam CBT bertujuan untuk membantu individu mengenali pola pikir dan perilaku yang tidak sehat, menggantinya dengan pola pikir dan perilaku yang sehat, dan membentuk keterampilan baru untuk mengatasi masalah dan menghadapi tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Harapan peneliti untuk Br, semoga Br memiliki semangat untuk menjalani terapi dan pembinaan di PSBR sehingga bisa menjadi remaja yang utuh sebagaimana remaja pada umumnya yang ekspresif dan semangat menggali potensi dan meraih prestasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan pembelajaran dengan menggunakan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) untuk mengatasi perilaku maladaptif di Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 melalui Program Pembelajaran Karakter Berbahasa Inggris. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi ini efektif dalam mengurangi perilaku maladaptif dan meningkatkan keterampilan adaptif pada remaja di panti tersebut. Pendekatan pembelajaran dalam program ini memungkinkan remaja untuk belajar melalui observasi, pemodelan, dan pengalaman langsung dalam lingkungan yang terstruktur. Melalui pembelajaran karakter berbahasa Inggris, remaja dapat mengembangkan keterampilan sosial, komunikasi, dan penyelesaian masalah yang membantu mereka menghadapi tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Program Pembelajaran Karakter Berbahasa Inggris menjadi alat yang efektif dalam memberikan wadah untuk pembelajaran adaptif, sementara terapi psikososial membantu individu dalam mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Berdasarkan penelitian ini peneliti ucapkan terima kasih kepada NGO Beneran Indonesia (BENI) dan Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 yang telah memberikan kesempatan untuk mengadakan penelitian di tempat ini. Tidak lupa juga ucapan terima kasih kepada dosen pembimbing magang yang telah memberikan arahan sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

- Aini. (2019). Penerapan Cognitive Behaviour Therapy dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 39(1), 70-90.
- Azhari, A. (2020). Konseling Kelompok dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Kesadaran Pendidikan. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 48-59.
- Fitria, L., & Karneli, Y. (2020). Cognitive behavior therapy counseling untuk mengatasi anxiety dalam masa pandemi covid-19. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 10(1), 23-29.
- Hasan, S. A., & Nurdibyanandaru, D. (2020). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy terhadap Kontrol Diri Remaja dengan Perilaku Kenakalan Status Offense di Madrasah Tsanawiyah Negeri X Magetan. *Jurnal Diversita*, 6(1), 10-19.
- Mayaut, F. G. . . , & Istanto. (2021). Model Penanganan Perilaku Maladaptif Anak Berbasis Panti. *INSANI*, 8(2), 72–89.
- Mulyaningsih, T., & Sudarmadji, N. (2019). Perilaku maladaptif remaja di panti sosial putri Karya Kasih Kepanjen, Malang. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 8(1), 47-56.
- Nirmala, D. S., & Pahlevi, F. H. (2020). Pola komunikasi panti sosial dengan anak jalanan di Kota Bandung. *Jurnal Penelitian Komunikasi*, 23(2), 178-192.
- Pribadi, A. R., & Putri, I. R. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku maladaptif anak asuh di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Semarang. *Jurnal Sosial dan Budaya*, 2(1), 35-42.
- Situmorang, D. D. B. (2018). Mahasiswa mengalami academic anxiety terhadap skripsi? Berikan konseling cognitive behavior therapy dengan musik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 3(2), 31-42.
- Utama & Ambarini. (2023). Cognitive Behaviour Therapy untuk Mengatasi Gejala Post Traumatic Stress Disorder. *Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 9(2), 245-256. 10.22146/gamajpp.76983

Artikel Prosiding

- Anggraini, E., & Murti, K. S. (2019). Cognitive behavioral therapy (CBT) sebagai terapi perilaku kognitif pada pasien psikosis. *Prosiding Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(1), 105-110.

Buku Teks

- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. Guilford Press.
- Dobson, K. S., & Dozois, D. J. (2019). *Handbook of cognitive-behavioral therapies*. Guilford Press.
- Fischer, Joel & Gochros, Harvey L. (1979). *Planned behavior Change: Behavior Modification in Social Work*. Free Press. Publisher: New York
- Kumar, R. (2019). *Research Methodology: A Step-by-Step Guide for Beginners*. SAGE Publications.
- Neenan, M., & Dryden, W. (2004). *Cognitive therapy: 100 key points and techniques*. Routledge.
- O'Donohue, W. T., & Fisher, J. E. (2012). *Cognitive behavior therapy: Core principles for practice*. John Wiley & Sons.

Laporan Instansi/Lembaga/Organisasi/Perusahaan

- American Psychological Association. (2017). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*. American Psychological Association.
- Direktorat Pembinaan Anak Kementerian Sosial RI. (2018). *Standar Pelayanan Panti Sosial Anak*. Kementerian Sosial RI.
- National Institute for Health and Care Excellence (NICE). (2019). *Depression in adults: recognition and management*. Clinical guideline [CG90].