

PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK DALAM MENGATASI MASALAH SUSAH BANGUN PAGI PADA SISWA

Fatheni Cova Kamil Khairy¹, Darimis²

¹fathenicova07@gmail.com, darimis@uinmybatusangkar.ac.id

Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar

Abstract

The purpose of this study is to examine the implementation of group counseling for students and to describe the process of group counseling services in addressing students' difficulties in waking up early. This study employed a qualitative method with a descriptive approach, and the data were collected through observations and interviews conducted with guidance and counseling teachers and tenth-grade students at SMA N 1 Koto Besar, Dharmasraya Regency. The results indicate that the implementation of group counseling was carried out through several stages, namely the formation stage, transition stage, activity stage, and termination stage. The Islamic integrative Cognitive Behavioral Therapy (CBT) approach was effective in helping students identify maladaptive thinking patterns and transform them into more positive and rational ones, as well as in fostering awareness to develop the habit of waking up early. These findings contribute to the development of guidance and counseling services in schools and strengthen the effectiveness of Islamic integrative CBT within the context of group counseling.

Keywords: *Waking Up in the Morning, Cognitive Behavioral Therapy, Group Counseling*

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pelaksanaan konseling kelompok pada siswa dan mendeskripsikan proses layanan konseling kelompok untuk mengatasi masalah susah bangun pagi pada siswa. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif dan data didapat melalui observasi dan wawancara yang dilakukan kepada guru dan siswa kelas X SMA N 1 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling kelompok dilakukan dengan beberapa tahap yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran. Pendekatan *cognitive behavior Therapy* integratif Islam efektif membantu siswa mengidentifikasi pola pikir maladaptif menjadi lebih positif dan rasional serta menumbuhkan kesadaran untuk membiasakan bangun pagi. Temuan ini memberikan kontribusi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah dan memperkuat efektivitas CBT integratif Islam dalam konteks konseling kelompok.

Kata Kunci: Bangun Pagi, *Cognitive Behavior Therapy*, Konseling Kelompok

PENDAHULUAN

Di perkembangan global saat ini, pembentukan karakter sejak dini menjadi kebutuhan yang tidak bisa diabaikan. Pendidikan karakter menjadi kunci dalam pengembangan individu, baik cerdas dalam akademis juga memiliki nilai moral, integritas

dan kedisiplinan dalam menjalankan kehidupan. Sebagaimana dalam Q.S An-Nisa : 58 bahwa kejujuran dan keteguhan menjadi pondasi menjalani nilai moral (Sholihah & Maulida, 2020).

Seperti kebiasaan bangun pagi dapat membentuk pola hidup disiplin untuk bekal keberhasilan individu dalam berbagai aspek kehidupan (Khairoh & Malik, 2025). Membiasakan bangun pagi dapat membantu individu dalam meningkatkan konsentrasi, daya ingat dan kemampuan belajar. Namun dalam kenyataannya masih banyak anak yang mengalami kesulitan bangun pagi, yang berdampak negatif pada kesehatan dan juga akademis.

Pembentukan karakter disekolah tidak terlepas dari pengawasan dan partisipasi guru BK. Proses kerjasama antara konselor dan konseli dikenal istilah konseling sebagai syarat proses negoisasi. Salah satu layanan yang digunakan adalah konseling kelompok (Heriani & Yeni Karneli, 2024). Arifin mengemukakan bahwa konseling kelompok sebagai proses kegiatan yang diselenggarakan secara berkelompok yang memanfaatkan dinamika kelompok didalamnya (Jabbar et al., 2019).

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dirancang dapat membantu anak mengidentifikasi pola pikir yang tidak adaptif, mengembangkan strategi untuk meningkatkan motivasi dan disiplin diri dan mengatasi hambatan yang menyebabkan susah bangun pagi. Selain itu juga membantu agar individu dapat menghadapi kehambatan dalam hidup sehingga mencapai kehidupan yang lebih baik dari sebelumnya (Oemarjoedi, 2003). Konseling kelompok dengan pendekatan CBT dilakukan dengan cara berkomunikasi antara konselor dan anggota kelompok agar pemikiran negatif berubah menjadi arah yang positif.

Fenomena susahya bangun pagi ini terjadi di SMA N 1 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya dengan banyaknya siswa yang terlambat datang ke sekolah. Dengan melaksanakan konseling kelompok di sekolah dapat mendisiplinkan siswa dalam mengelola waktu secara tepat. Berdasarkan permasalahan tersebut, adapun yang tujuan penelitian ini untuk mengetahui pelaksanaan konseling kelompok dalam mengatasi masalah susah bangun pagi pada siswa dengan pendekatan CBT integratif Islam dan mendeskripsikan proses konseling kelompok serta teknik yang digunakan dalam meningkatkan kebiasaan bangun pagi.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deksriptif. Nana Syaodih menyebutkan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian untuk menggambarkan dan menganalisis fenomena baik secara individu atau berkelompok dan lebih menekankan penggunaan analisis (L. Fahmi & Basyid, 2019). Melalui metode ini, peneliti dapat menggambarkan data secara jelas dan mendalam mengenai pelaksanaan konseling kelompok untuk meningkatkan kebiasaan bangun pagi pada siswa.

Adapun yang menjadi subjek penelitian ini terdiri guru dan siswa kelas X SMA N 1 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya sebanyak 7 orang yang 3 orang laki-laki dan 4 orang perempuan menjadi satu kelompok. Dan yang menjadi objek dalam penelitian ini adalah permasalahan manajemen waktu pada siswa. Untuk memperoleh data, teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara. Observasi dilakukan untuk memperoleh data terkait siswa dalam manajemen waktu, mencatat dinamika kelompok dan interaksi antara anggota kelompok. Sedangkan wawancara dilakukan tatap muka dengan durasi 45 menit selama proses konseling kelompok berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

A. Pelaksanaan Konseling Kelompok

Peneliti menemukan adanya hasil pelaksanaan konseling kelompok yang dilakukan dengan tahap seperti berikut :

1. Tahap 1 (Pembentukan)

Pemimpin kelompok disini guru BK diawali dengan membuka pertemuan, berdoa dan menyebutkan identitas yang kemudian meminta anggota kelompok juga memperkenalkan diri masing-masing secara bergantian. Tujuannya untuk membangun hubungan dan saling mengenal serta dapat bertanya satu sama lain agar menjadi akrab.

Pada tahap pembentukan ini pemimpin kelompok berupaya menumbuhkan sikap kebersamaan antar anggota kelompok dengan mengadakan permainan terlebih dahulu. Tujuannya diadakan permainan dalam membangun suasana yang aman dan nyaman. Adapun yang menjadi anggota konseling kelompok sebagai berikut :

Tabel 1. Anggota Konseling Kelompok

No	Nama	Jenis Kelamin
1.	Bagat	Laki-Laki
2.	Tito	Laki-Laki
3.	Digal	Laki-Laki
4.	Qory	Perempuan
5.	Sisi	Perempuan
6.	Wazna	Perempuan
7.	Sasqia	Perempuan

Berdasarkan hasil wawancara guru BK mengatakan bahwa konseling kelompok ini perlu dilakukan disekolah, karena ada terkadang siswa sulit terbuka dengan gurunya. Namun bisa terbuka dengan teman-temannya, sehingga melalui konseling kelompok ini diharapkan masalah yang dihadapi siswa dapat terselesaikan dan anak dapat lebih optimal dalam proses pembelajaran.

2. Tahap II (Peralihan)

Pemimpin kelompok akan menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan selanjutnya. Guru Bk menjelaskan peranan anggota kelompok yaitu dengan aktif memberikan tanggapan dan responnya terhadap permasalahan yang dihadapi. Permasalahan yang akan dibahas dipilih berdasarkan permasalahan pribadi anggota kelompok, yang kemudian akan disepakati menjadi pembahasan pada proses konseling kelompok. Pada proses konseling kali ini permasalahan yang dibahas adalah susah bangun pagi yang dialami 3 orang diantara 7 orang anggota kelompok yaitu Tito, Digal, dan Sasqia.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, guru BK mengatakan bahwa sebelum memulai kegiatan, ia terlebih dahulu menjelaskan terkait apa itu konseling kelompok, apa tujuan diadakannya, apa saja yang dilakukan, bagaimana caranya melakukannya. Anggota kelompok juga diperbolehkan menanyakan jika belum memahaminya dan akan menjelaskan ulang yang ditanyakan.

Setelah paham masing-masing anggota kelompok, guru BK mulai dengan menanyakan satu persatu anggota kelompok permasalahan yang dihadapi. Masing-masing menyebutkan, didapatkan pada proses konseling kelompok itu 3

orang yang mengalami permasalahan yang serupa dan perlu untuk diselesaikan sesuai kesepakatan bersama. Maka topik permasalahan konseling kelompok tersebut adalah susah bangun pagi.

Selain itu, hasil wawancara dengan salah satu anggota kelompok mengatakan bahwa pada proses ini kami sudah memahami yang disampaikan oleh guru BK terkait pelaksanaan konseling kelompok. Kami juga secara bergantian menyampaikan permasalahan yang sedang kami hadapi. Karena ada 3 orang yang sama dan itu dirasa penting maka disepakati membahas topik tersebut.

Hasil tahap ini siswa mampu mengenali dinamika dalam kelompok, sehingga saling percaya dengan kelompok dan terbuka untuk menyampaikan pendapat serta proses konseling bisa dilaksanakan dengan baik dan masalah siswa bisa terentaskan.

3. Tahap III (Kegiatan)

Pada tahap ini, inti dari kegiatan konseling kelompok. Guru BK mempersilahkan setiap anggota kelompok untuk menyampaikan permasalahan dan topik permasalahan akan dibahas kemudian disepakati. Anggota kelompok diminta untuk aktif dan terbuka menyampaikan terhadap apa yang dipikirkan, dirasakan dan yang dialaminya. Pemimpin kelompok memberikan kesempatan seluas-luasnya kepada masing-masing anggota kelompok menyampaikan pendapatnya dan menanggapi permasalahan. Sehingga permasalahan yang timbul mendapatkan solusi yang tepat.

Berdasarkan hasil observasi, saat pelaksanaan konseling kelompok, pemimpin kelompok atau guru BK memantik dinamika kelompok dengan pertanyaan yang pernah mengalami permasalahan yang sama dan apa penyebabnya. Anggota kelompok yang mengalami permasalahan tersebut diberi kesempatan pertama, dengan menjawab karena main hp sampai larut malam. Pada saat ini, dinamika kelompok spontan berjalan. Masing-masing anggota ada yang menjawab dan ada yang bertanya kepada anggota yang mengalami permasalahan secara bergantian. Berdasarkan dinamika yang dilalui penyebabnya karena mengalami susah bangun pagi dikarenakan ada yang bekerja dan setelah pulang, tidak langsung istirahat namun main hp terlebih dahulu dialami oleh Tito. Kadang

bermain game dialami oleh Digal dan kadang scroll-scoll media sosial dialami oleh Sasqia.

Sehingga anggota kelompok yang lain saling memberikan pendapat dan responnya terhadap permasalahan anggota kelompok ini. Ada anggota kelompok yang memberikan masukan cara manajemen waktu, ada yang memberi nasehat agar tidak kecanduan game, dan lain sebagainya. Anggota kelompok yang memiliki masalah susah bangun pagi ini, merasa itu tidak apa-apa dan wajar karena setelah sekolah dan dilanjutkan kerja. Jadi setelah semua selesai dia mau main hp terlebih dahulu. Anggota kelompok pun mulai memberikan tanggapan lagi terkait dengan pernyataan yang diberikan anggota kelompok yang memiliki masalah ini, bahwa boleh saja bermain hp namun harus ingat waktu dan ada juga yang memberikan tanggapan bahwa yang dilakukan salah dan seharusnya dia istirahat bukan bermain hp. Pemimpin kelompok melihat ada anggota kelompok yang kurang aktif dalam kegiatan sehingga pemimpin kelompok menunjuk ia untuk menyampaikan pendapatnya. Anggota kelompok itu pun berusaha memberikan tanggapannya dan menengahi kedua pendapat temannya sebelumnya bahwa bisa saja positif meminta untuk istirahat langsung setelah pulang kerja agar besoknya bisa bangun pagi dan boleh juga bermain hp setelah letih beraktivitas namun jangan sampai terlena sehingga besoknya susah bangun pagi, serta menyebutkan dalil dalam Al-Qur'an tentang mengelola waktu sebaik mungkin.

Setelah melalui proses konseling kelompok yang panjang dan banyak diberikan masukan dan pendapat dari setiap anggota kelompok. Anggota kelompok yang mengalami permasalahan susah bangun pagi ini menjadi sadar akan kesalahannya dan berusaha bagaimana cara mengelola waktu yang baik dan benar seperti yang ada dalam proses konseling kelompok tersebut. Guru BK juga memberikan penguatan dari beberapa pendapat anggota kelompok, dengan tidak membiarkan pendapat yang disampaikan diterima mentah oleh anggota kelompok lainnya. Tujuannya memberikan respon positif kepada anggota yang memberikan pendapat sehingga anggota kelompok yang lain bisa termotivasi untuk juga aktif memberikan pendapatnya terkait mengatasi masalah susah bangun pagi dengan meningkatkan pola pikir dengan membiasakan bangun pagi.

Dari hasil tersebut pelaksanaan konseling kelompok menunjukkan pemimpin kelompok terdapat beberapa kendala dalam proses konseling kelompok karena masih ada siswa yang kurang aktif dan malu-malu dalam menyampaikan pendapatnya.

4. Tahap IV (Pengakhiran)

Pemimpin kelompok dan anggota kelompok masing-masing menyimpulkan proses, mengevaluasi kemajuan dan mereflesikan diri setelah dilakukannya konseling kelompok. Membuat kesimpulan dan menyusun rencana lanjutan serta saling mengucapkan terima kasih dan berdoa bersama.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada konseling kelompok tersebut masing-masing anggota kelompok menyampaikan kesimpulannya sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil Kesimpulan Masing-Masing Anggota Kelompok berdasarkan Hasil Wawancara

No	Nama	Hasil Konseling Kelompok
1.	Tito	Ia menyadari bahwa pikirannya yang menggnaggap apa salahnya bermain hp setelah selesai bekerja malamnya boleh saja. Karena saya merasa dengan bermain hp seperti bermain game itu wajar saja. Namun ternyata ia juga merasa tidak boleh sampai mengabaikan waktu sehingga begadang dan besoknya susah bangun.
2.	Digal	Ia menyadari bahwa bermain hp sampai larut malam tidak baik, seperti yang disampaikan oleh teman-teman. Menyebabkan susah bangun pagi, juga saya rasa mengantuk saat disekolah.
3.	Sasqia	Ia bertekad untuk tidur tepat waktu sehingga dapat bangun pagi dan tidak terlambat lagi kesekolah. Hal ini karena sebelumnya ia sering bermain hp sebelum tidur dan saat merasa bosan, tersadar kalo jam sudah larut malam.
4.	Bagat	Ia menyadari kebiasaan bangun pagi itu penting dan banyak manfaatnya bagi tubuh. Sehingga saya akan berusaha untuk menerapkan kebiasaan bangun pagi.

5.	Wazna	Ia juga pernah susah bangun pagi. Namun ia juga berupaya untuk membiasakan bangun pagi.
6.	Qory dan Sisi	Pengelolaan waktu itu penting antara waktu bermain dan istirahat. Agar waktu berjalan tidak terbuang sia-sia oleh hal yang membuat kita besoknya jadi susah. Seperti bermain hp sampai larut dan susah bangun besok harinya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK menyampaikan bahwa guru bk mempunyai tanggung jawab dalam melakukan evaluasi agar tercapainya kesuksesan konseling kelompok tersebut. Hal ini, berguna untuk mengetahui perkembangan sejauh mana konseling kelompok yang dilakukan mencapai hasil dan tindakan apa selanjutnya yang perlu dilakukan.

B. Teknik Konseling Kelompok di SMAN 1 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya

Dalam pelaksanaan konseling kelompok terdapat banyak teknik, namun pada topik ini pemimpin kelompok menggunakan pendekatan CBT atau *Cognitive Behavior Therapy* integrative Islam. Tujuannya untuk mengembangkan *self-regulation* dan membangun kebiasaan disiplin pada siswa serta menanamkan nilai-nilai keIslaman didalamnya. Dengan begitu, guru BK diminta untuk dapat melakukan komunikasi yang baik dari tahap awal sampai akhir proses konseling kelompok. Sehingga anggota kelompok dapat terbuka menceritakan permasalahan yang dialami anggota kelompok.

Pembahasan

Kebiasaan dibentuk dan dipupuk sedari kecil, baik kebiasaan baik atau buruk ditanamkan pada masa anak-anak dan cenderung bertahan hingga remaja dan dewasa. Orang tua berperan signifikan dalam membentuk kebiasaan si anak. Menurut Henrisab kebiasaan adalah rutinitas yang dilakukan secara berulang hingga menjadi bagian dari identitas seseorang (Sinulingga, 2017).

Adapun perilaku siswa yang menunjukkan permasalahan susah bangun pagi itu dikarenakan bekerja dan bermain hp sampai larut malam, sehingga terlambat datang kesekolah. Dalam pelaksanaan konseling kelompok, pemimpin dan anggota kelompok menciptakan dinamika kelompok dengan menanggapi, berlatih berbicara, mendengarkan

dan saling toleransi. Dimulai dari tahap pembentukan, peralihan, kegiatan dan pengakhiran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa kelas X SMA N 1 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya setelah mendapatkan konseling kelompok dari guru BK, lebih memahami pentingnya pengelolaan waktu dibanding sebelum melakukan konseling kelompok. Ini berarti susah bangun pagi yang dialami siswa sebelumnya dapat berjalan dengan efektif untuk meningkatkan kebiasaan bangun pagi pada siswa, terlihat dari hasil evaluasi yang dilakukan guru BK.

Interpretasi dari temuan yang dihasilkan dari dinamika kelompok tidak hanya untuk berbagi permasalahan atau pengalaman. Namun juga mampu berbicara, mengeluarkan pendapat dan bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakan (Masya & Rohyan, 2016). Penelitian ini mengintegrasikan bahwa penggunaan konseling kelompok dengan pendekatan CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) untuk keefektifan dalam meningkatkan kebiasaan bangun pagi pada anak. Serupa dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Tika Sari Dewy dkk 2023 bahwa terjadi penurunan tingkat kecanduan gadget sesudah dilakukan konseling kelompok CBT. Digunakan untuk memodifikasi pikiran negatif agar dapat diubah dengan pola pikir yang positif (Dewy & Herdy Juniawan, 2023).

Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan layanan konseling perorangan yang dilakukan didalam kelompok (N. N. Fahmi & Slamet, 2017). Di dalam pelaksanaannya, dinamika kelompok penting karena berguna untuk pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu menjadi peserta kegiatan kelompok (Prayitno, 2004). Dinamika kelompok adalah suasana yang hidup, berdenyut, bergerak, yang ditandai dengan adanya interaksi antar sesama anggota kelompok (Syafaruddin, Ahmad Syarqawi, 2019).

Menurut Latipun, onseling kelompok adalah bentuk konseling yang membantu beberapa individu untuk diarahkan kepada fungsi kesadaran secara efektif dalam jangka waktu pendek dan menengah (Rahmawati et al., 2022). Adapun tujuan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi individu dan mengatasi permasalahan psikologis (Suwanto, 2020). Selain itu juga bertujuan untuk mengembangkan keterampilan sosial individu, terutama komunikasi (Elisabeth Ayu Febrianti, Sri Panca Setyawati, 2022).

Materi konseling kelompok merupakan permasalahan yang dirasakan oleh masing-masing anggota kelompok. Dalam konseling kelompok terdapat Pemimpin dan anggota kelompok. Adapun yang menjadi pemimpin kelompok disekolah adalah guru BK. Fungsi dari pemimpin kelompok adalah mengarahkan dan memfasilitasi anggota kelompok untuk terpecahnya permasalahan yang dibahas (Pratiwi et al., 2024). Konseling kelompok digunakan dalam upaya bantuan yang diberikan sekolah bersifat pencegahan dan terapeutik yang memfasilitasi pengembangan keterampilan individu (Fitri & Nefi Darmayanti, 2023).

Cognitive Behavioral Therapy (CBT).

Cognitive Behavioral Therapy atau CBT merupakan pendekatan yang representatif untuk perubahan pikiran dan perilaku adaptif (Rani et al., 2022). Pengalaman traumatik membuat dirinya berjuang mempelajari psikologi kepribadian manusia (Beck, 1991). Aeron T Beck mengembangkan teknik psikologi ini untuk mengubah tindakan maladaptif. Menurut Aeron T Beck, CBT adalah pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang (Dewy & Herdy Juniawan, 2023).

Pendekatan CBT ini bersifat empiris, terstruktur, dan beorientasi pada pemecahan masalah (Prahitna, Raditya Ibnu, 2025). Fokus utama CBT adalah untuk membantu individu dalam menguji dan mereksrturisasi keyakinan inti mereka (Lita Fitara Cania et al., 2022). Corey 2009a menjelaskan bahwa CBT tidak hanya mengubah pola pikir, tetapi juga memodifikasi perilaku melalui latihan praktis. Adapun tujuan dari CBT sebagai berikut (Gerald, 2009) :

1. Mengurangi gejala emosional negatif.
2. Mengubah keyakinan keliru menjadi rasional.
3. Mengembangkan keterampilan koping sehat.
4. Meningkatkan kemampuan berfungsi adaptif dalam kehidupan sehari-hari.

Cognitive Behavior Therapy (CBT) membantu individu agar mampu menghadapi kesulitan dalam hidupnya sehingga akan tercapai tingkat kehidupan yang lebih baik dari sebelumnya. CBT memiliki pendapat bahwa masa lalu tidak perlu menjadi fokus penting dalam terapi, karena CBT lebih banyak bekerja pada status kognitif masa kini untuk

dirubah dari negatif menjadi positif. Tetapi CBT bukan mengabaikan masa lalu (Azhari & Sulistianingsih, 2020).

Pelaksanaan konseling mengarahkan konseli untuk melakukan modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak dengan menekankan peran otak untuk menganalisa pola pikirannya. Agar konseli dapat mengubah pikiran dan perasaannya untuk mengubah tingkah laku maladaptif ke arah adaptif (Apriyadi, 2022). Sebagaimana dalam Q.S Al-Insyirah ayat 6 yang mengingatkan bahwa di setiap kesulitan diiringi dengan kemudahan. Sehingga konselin melihat masalah dari sudut pandang yang lebih positif (Mawadah & Irsyadunnas, 2025).

Konseling kelompok CBT merupakan pendekatan konseling untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi saat ini dengan mengubah pola pikir mereka (Zulkifli A et al., 2022). Konseling kelompok CBT menjadi suatu pendekatan dimana tujuan dengan strategi restruktur kognitif (Rukmana et al., 2020). Pendekatan ini memfokuskan untuk menempatkan suatu pikiran, keyakinan atas bentuk pembicaraan diri dan perilaku terhadap konsistensi terhadap diri (Zulfikar Fadhlullah et al., 2022).

Melalui pendekatan CBT pada penelitian ini dengan menerapkan penanaman manajemen waktu yang baik. Melalui pembiasaan yang baik (seperti bangun pagi), menilai diri atau menghadapi permasalahan dari sudut yang positif diharapkan dapat meningkatkan kebiasaan yang baik bagi anak di lingkungan sekolah. Selain itu mendorong individu mempertimbangkan bukti yang mendukung keyakinan mereka (Lita Fitara Cania et al., 2022).

Meningkatkan Kebiasaan Bangun Pagi Pada Siswa

Bangun pagi merupakan langkah awal yang vital untuk menciptakan generasi yang produktif, sehat dan berkarakter unggul. Dengan bangun pagi, memiliki waktu yang positif seperti berolahraga, menjaga pola makan yang sehat, dan memulai hari dengan semangat (Sinulingga, 2017). Kebiasaan Bangun pagi menjadi kewajiban umat Islam, khususnya untuk melaksanakan sholat shubuh (Aisyah Nur Jannah, Anisa Muslimah, Fatah Permana Adi, 2025). Bangun pagi memiliki makna yang penting dalam pembentukan karakter sehat, sebagaimana dalam Q.S Adh-Dhuha : 1-2 yang berbunyi :

وَالضُّحَىٰ وَاللَّيْلِ إِذَا سَجَىٰ

Artinya : Demi waktu dhuha (ketika matahari naik sepenggalan), Demi malam apabila telah sunyi.

Ayat di atas memberi pesan mendalam tentang pentingnya menghargai waktu dalam siklus kehidupan. Waktu dhuha melambangkan saat terbaik untuk memulai aktivitas, diiringi keberkahan, produktivitas dan semangat optimisme. Sedangkan malam yang sunyi menjadi simbol refleksi dan kedamaian batin, mendorong manusia untuk merevisi diri demi perbaikan esok hari. Membiasakan bangun pagi memberi waktu anak untuk menikmati waktu pagi tanpa terburu-buru, serta menciptakan suasana yang menyenangkan (Khairoh & Malik, 2025).

SIMPULAN

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan konseling kelompok dalam mengatasi permasalahan susah bangun pagi pada siswa sebagai berikut : pelaksanaan konseling kelompok di SMA N 1 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya terdiri dari empat tahap yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran. Pada tahap pembentukan itu memilih anggota kelompok dan saling berkenalan sesama anggota kelompok. Tahap peralihan, guru BK menjelaskan mengenai pelaksanaan konseling kelompok. Tahap kegiatan merupakan tahapan dari konseling kelompok, dengan membahas masalah anggota kelompok yang sudah disepakati bersama dengan saling menyampaikan pendapatnya. Dan terakhir pengakhiran serta guru BK perlu adanya evaluasi terkait pelaksanaan konseling kelompok.

Penggunaan konseling kelompok di SMA N 1 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya ini dilakukan dengan pendekatan CBT pada menerapkan penanaman manajemen waktu yang baik dan nilai-nilai keIslaman didalamnya. Melalui pembiasaan yang baik (seperti bangun pagi), menilai diri atau menghadapi permasalahan dari sudut yang positif diharapkan dapat meningkatkan kebiasaan yang baik bagi anak di lingkungan sekolah.

REFERENSI

Al-Qur'an dan Terjemahannya.

- Aisyah Nur Jannah, Anisa Muslimah, Fatah Permana Adi, H. Z. R. (2025). Peran Orang Tua Dalam Penerapan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat Pada Siswa Madrasah Tsanwiyah Di Karanganyar. *Global Islamika: Jurnal Studi Dan Pemikiran Islam*, 3(2), 32–41. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.15588768>
- Apriyadi, A. (2022). Cognitive Behavioral Therapy Spritualitas Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Remaja. *Counsellor Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2(1), 70–83. <https://doi.org/10.32923/couns.v2i1.2304>

- Azhari, & Sulistianingsih. (2020). *Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Beh. At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 48–59. <https://doi.org/https://doi.org/10.22373/taujih.v3i1.7218>
- Beck, A. T. (1991). Cognitive therapy: A 30-year retrospective. *American Psychologist*, 46(4), 368–375. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.4.368>
- Dewy, T. D., & Herdy Juniawan, F. F. (2023). *Pengaruh Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Terhadap Tingkat Kecanduan Gadget Pada Remaja Usia 12-16 Tahun di SMPN 8 Satap Mantewe Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2022 Tika Sari Dewy, Herdy Juniawan, Fika Fitriani. January.* <https://doi.org/10.20527/dk.v1i1.257>
- Elisabeth Ayu Febrianti, Sri Panca Setyawati, A. (2022). Pemanfaatan Buku Panduan Dalam Melaksanakan Konseling Kelompok. *Senja KKN*, 2. <https://doi.org/https://doi.org/10.29407/mzbdbv18>
- Fahmi, L., & Basyid, A. (2019). Bimbingan Konseling Islam dengan Rational Emotif Behavior Therapy dalam Menangani Perilaku Agresif Anak di SD Al-Falah Assalam Tropodo Sidoarjo. *Proceedings of International Conference on Da'wa and Communication*, 1(1), 334–345. <https://doi.org/https://doi.org/10.15642/icondac.v1i1.302>
- Fahmi, N. N., & Slamet, S. (2017). Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Smk Negeri 1 Depok Sleman. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 13(2), 69–84. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2016.132-05>
- Fitri, A., & Nefi Darmayanti. (2023). Literature Review : Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavior Contract Dalam Mengatasi Perilaku Membolos Siswa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(02), 271–280. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i02.4590>
- Gerald, C. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy (8th ed.)*. Thomson Brooks/Cole.
- Heriani, A., & Yeni Karneli, N. (2024). Konseling Kelompok Dengan Pendekatan CBT Untuk Menyelesaikan Masalah Penyesuaian Diri Dan Konsep Diri Yang Baik Pada Siswa Terisolir. *Risalah: Jurnal Pendidikan Dan Studi ISSam*, 10(3), 1065–1071.
- Jabbar, A. A., Purwanto, D., Fitriyani, N., Marjo, H. K., & Hanim, W. (2019). Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Meningkatkan Kematangan Karir. *Jurnal Selaras : Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 2(1), 35–46. <https://doi.org/10.33541/sel.v2i1.1003>
- Khairoh, A. U., & Malik, D. N. (2025). Implementasi Program ‘Duta Bangun Pagi’ Dalam Pendidikan Karakter Anak: Integrasi Kebiasaan Disiplin, Spiritualitas, Dan Gizi Seimbang. *Jurnal Integrasi Dan Harmoni Inovatif Ilmu-Ilmu Sosial*, 5(7), 1. <https://doi.org/10.17977/um063.v5.i7.2025.1>
- Lita Fitara Cania, Netrawati, & Yeni. (2022). Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Kecemasan Akademik Dalam Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 1(4), 438–441. <https://doi.org/10.58540/jipsi.v1i4.91>
- Masya, H., & Rohyan. (2016). Penggunaan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Kelas VII SMP Wiyata Karya Natar Kabupaten Lampung Selatan. *Konseli*, 3(2), 317–330.

- Mawadah, K., & Irsyadunnas, I. (2025). Mengungkap Teori dan Pratik Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Konseling Islam. *AL-AMIYAH: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(01), 001–008. <https://doi.org/10.71382/aa.v2i01.202>
- Oemarjoedi, A. K. (2003). *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*. Kreatif Media.
- Prahitna, Raditya Ibnu, A. (2025). Penerapan Konseling Kognitif Behavioral (CBT) Di Sekolah Menengah Pertama. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan*, 1564–1568. <https://doi.org/https://doi.org/10.29407/tgn50q27>
- Pratiwi, U., Karneli, Y., & Netrawati. (2024). Pemahaman Mendasar tentang Konseling Kelompok bagi Praktisi Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara*, 2(2), 60–66. <https://doi.org/10.38035/jpsn.v2i2.168>
- Prayitno. (2004). *Layanan Bimbingan dan Konseling*. Universitas Negeri Padang.
- Rahmawati, A. D., Wibowo, F. D., Habibullah, H., Nurrochmah, H., Baity, H. F. N., & Makhmudah, U. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Sma/Smk: Systematic Literature Review. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 3(2), 63–71. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v3i2.2223>
- Rani, R. K., Sugiharto, D. Y. P., & Sugiyo, S. (2022). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 44–48. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.155>
- Rukmana, O. L., Kusbandiami, & Lathifah, M. (2020). Strategi Restructuring Cognitive Dalam Konseling Kelompok CBT Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII G di SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 5(2), 62–67. <https://doi.org/10.21067/jki.v5i2.4295>
- Sholihah, A. M., & Maulida, W. Z. (2020). Pendidikan Islam sebagai Fondasi Pendidikan Karakter. *QALAMUNA: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama*, 12(01), 49–58. <https://doi.org/10.37680/qalamuna.v12i01.214>
- Sinulingga, N. N. (2017). Membangun Karakter Sehat Dan Berakhlak Mulia Melalui 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat. *Tarbiyatuna*, 9, 2588–2593. <https://doi.org/https://doi.org/10.69552/tarbiyatuna.v9i1.2941>
- Suwanto, I. (2020). Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Teknik Bibliotherapy Intervensi dalam Konseling kelompok. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 4(1), 7–8. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31100/jurkam.v4i1.497>
- Syafaruddin, Ahmad Syarqawi, D. N. A. S. (2019). *Bimbingan Dan Konseling Telaah Konsep, Teori dan Praktik*. Perdana Publishing.
- Zulfikar Fadhlullah, Netrawati, & Yeni Karneli. (2022). Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Teraphy Untuk Remaja Kecanduan K-Pop. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 1(4), 424–430. <https://doi.org/10.58540/jipsi.v1i4.84>
- Zulkifli A, Fauzi, A., & Mulkiyan, M. (2022). Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Mengatasi Kenakalan Remaja. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 8(2), 1–9. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v8i2.1028>