ABSTRAK

Puput Siti Masruroh: Layanan Konseling dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* dalam Meningkatkan Kontrol Diri Mahasiswa Tingkat Akhir (Penelitian di Institut Pemerintahan Dalam Negeri, Cibeusi, Kecamatan Jatinangor, Kabupaten Sumedang, Jawa Barat)

Mahasiswa sebagai calon intelektual memiliki tanggung jawab yang lebih besar dibandingkan dengan jenjang pendidikan sebelumnya. Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur dan menentukan perilakunya berdasarkan standar tertentu, seperti moral, nilai, dan aturan yang berlaku. Sehingga mahasiswa tingkat akhir di Institut Pemerintahan Dalam Negeri dapat menjaga komitmen mereka terhadap tugas dan tanggung jawab yang dimilikinya.

Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui kondisi kontrol diri mahasiswa tingkat akhir, mengetahui program layanan konseling dan mengetahui hasil layanan konseling dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* dalam meningkatkan kontrol diri mahasiswa tingkat akhir di Institut Pemerintahan Dalam Negeri.

Penelitian di dasarkan pada teori *Cognitive Behavior Therapy* dari Aaron Beck sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini, dan teori kontrol diri dari Tangney, Baumeister, dan Boone dalam mengkaji kontrol diri mahasiswa tingkat akhir di Institut Pemerintahan Dalam Negeri.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif fenomenologi meneliti esensi dari pengalaman. Sehingga sumber data dari penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat akhir serta konselor di Institut Pemerintahan Dalam Negeri. Sedangkan teknik pengumpulan data yaitu dengan observasi, wawancara dan dokumentasi.

Berdasarkan hasil penelitian, pelaksanaan layanan konseling dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* mampu meningkatkan kontrol diri mahasiswa tingkat akhir. Hal ini dapat dibuktikan dengan perubahan mahasiswa tingkat akhir yang mulai lebih bertanggung jawab terhadap peran dan tindakan, mampu berpikir panjang sebelum bertindak, membangun kebiasaan yang lebih sehat dan produktif, serta menunjukkan konsistensi dalam mengerjakan tugas akademik setelah mengikuti layanan konseling dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy*.

Kata Kunci: Konseling CBT, Kontrol Diri, Mahasiswa Tingkat Akhir