

ABSTRAK

Rahma Qurrotal A'yun: Pengaruh Konseling Individu Melalui *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Terhadap Adaptasi di Kalangan Santri Baru

Latar belakang penelitian ini didasarkan pada tidak sedikitnya santri mengalami kesulitan adaptasi akibat belum menerima dan belum bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan baru yang memiliki banyak perbedaan dengan lingkungan sebelumnya, sehingga terdapat beberapa santri yang menunjukkan perilaku yang maladaptif dan perlu diadakan penanganan.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh konseling individu melalui *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam masalah kesulitan adaptasi di kalangan santri baru kelas VII Madrasah Tsanawiyah Persis 67 Benda Tasikmalaya tahun ajaran 2024/2025.

Penelitian ini berlandaskan pada teori *Cognitive Behavior Therapy* yang dipelopori oleh Aaron T. Beck yang menyatakan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan klien dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Dan teori adaptasi menurut Soekanto, menyatakan bahwa adaptasi adalah proses penyesuaian diri terhadap norma-norma, proses perubahan ataupun kondisi yang diciptakan.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan teknik analisis regresi linear sederhana. Sampel yang dilibatkan dalam penelitian ini yaitu 19 santri kelas VII yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner menggunakan skala likert dan dianalisis menggunakan aplikasi SPSS.

Temuan pada penelitian ini menunjukkan bahwa konseling individu melalui CBT memiliki pengaruh terhadap masalah adaptasi. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai koefisien determinasi sebesar 0,258 yang berarti bahwa 25,8% variasi kemampuan adaptasi dapat dijelaskan oleh konseling individu melalui CBT. Hasil uji t juga menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0.027 < 0.05$ yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan adaptasi santri baru. Oleh karena itu, sekolah perlu mengoptimalkan program layanan konseling agar masalah adaptasi santri dapat ditangani lebih efisien. Dengan demikian kebaruan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya menjadi faktor pendukung dalam mengatasi kesulitan adaptasi.

Kata Kunci: Konseling Individu, *Cognitive Behavior Therapy*, Adaptasi