

## ABSTRAK

**Melati Indah Al-Fajriyati** (NIM. 2220130025): “*Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dalam Bimbingan dan Konseling Islam Untuk Menumbuhkan Prilaku Altruis Peserta Didik (Studi Kasus di MAN 4 Tangerang).*”

Perilaku menolong yang altruistik adalah tindakan yang dilakukan semata-mata untuk kebaikan orang lain, sementara perilaku menolong yang egoistik adalah tindakan yang dilakukan untuk keuntungan diri sendiri. Perilaku egoistik sering muncul karena setiap individu cenderung mengutamakan kepentingan pribadinya sebelum memenuhi kebutuhan orang lain. Jika sikap sosial ini tidak ditanamkan sejak dini dan tidak ditangani dengan serius, maka perilaku egoistik tersebut akan sulit dihilangkan hingga dewasa. Kondisi ini tidak hanya terjadi pada peserta didik di sekolah tertentu, tetapi hampir di semua jenjang pendidikan. Di MAN 4 Tangerang, misalnya, meskipun terletak jauh dari perkotaan yang biasanya identik dengan sikap individualis atau egoistik, para peserta didik di sana menunjukkan gejala kurangnya perilaku altruis. Mereka kurang peduli dengan kejadian di sekitar mereka, terutama di sekolah. Peserta didik cenderung enggan melakukan kegiatan sosial dan tidak mau terlibat dalam masalah yang tidak memberikan keuntungan pribadi. Penerapan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dalam Bimbingan dan Konseling Islam bertujuan untuk mengubah cara berpikir dan perilaku peserta didik. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada perbaikan perilaku, tetapi juga pada pelurusan cara berpikir perilaku bahwa setiap tindakan di dunia ini harus didasarkan pada keridhoan Allah. Dengan CBT yang berbasis pada nilai-nilai Islam, diharapkan peserta didik dapat mengembangkan perilaku altruis yang lebih kuat dan tulus, serta memahami pentingnya membantu orang lain sebagai bagian dari tanggung jawab keagamaan mereka.

Tujuan penelitian ini adalah: (1) Untuk mengetahui perilaku altruis peserta didik di MAN 4 Tangerang, (2) Untuk mengetahui penerapan *cognitive behavior therapy (CBT)* dalam Bimbingan dan Konseling Islam untuk menumbuhkan perilaku Altruis peserta didik di MAN 4 Tangerang, (3) Untuk mengetahui hasil penerapan *cognitive behavior therapy (CBT)* dalam Bimbingan dan Konseling Islam untuk menumbuhkan perilaku Altruis peserta didik di MAN 4 Tangerang, dan (4) Untuk mengetahui desain program *cognitive behavior therapy (CBT)* dalam Bimbingan dan Konseling Islam untuk menumbuhkan perilaku Altruis peserta didik.

Kerangka pemikiran yang didasarkan pada teori Konsep *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* berfokus pada tiga karakteristik utama: pemecahan masalah, pendekatan perubahan terfokus, dan penghormatan terhadap nilai ilmiah, dengan penekanan khusus pada proses kognitif untuk mengontrol tingkah laku klien. CBT bersumber dari psikologi behavioral. Menurut Myers, karakteristik altruisme meliputi: empati, keyakinan pada keadilan dunia (*Belief On a Just World*), tanggung jawab sosial, kontrol diri secara internal, dan rendahnya ego.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan fokus fenomenologi untuk memahami pengalaman individu. Data dikumpulkan melalui pengamatan, wawancara, dan dokumentasi, dengan sumber data primer dan sekunder. Analisis data dilakukan secara interaktif dan berkelanjutan hingga

mencapai kejenuhan, memastikan tidak ada informasi baru yang muncul. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mendeskripsikan dan menginterpretasikan makna yang diberikan individu pada fenomena yang mereka alami.

Berdasarkan penelitian ini bahwa: (1) Perilaku altruis yang sederhana yang diterapkan di MAN 4 Tangerang adalah dengan menerapkan pola 5S, Penerapan bimbingan dan konseling umum dan bimbingan konseling Islam di MAN 4 Tangerang digunakan secara imbang, salah satu alasan penggunaannya secara seimbang karena penerapannya di Madrasah. Jadi, yang dilakukan oleh Tim BK MAN 4 ini adalah salah satu bentuk kolaborasi yang disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik. (2) membuat program pendidikan karakter, yaitu dengan melakukan kegiatan diluar sekolah, sebagai salah satu upaya mengembangkan perilaku altruis peserta didik. Kemudian mendesain kegiatan lanjutan salah satunya adalah pembinaan karakter dengan program 'Jumat Berkarakter', pembinaan ini dilakukan sebagai kegiatan lanjutan untuk terus mendampingi perkembangan dari perilaku altruis peserta didik. (3) hasil dari penerapan CBT dalam bimbingan dan konseling Islam tidak hanya melihat dari perubahan yang cepat, tapi perubahan sekecil apapun akan sangat berarti bagi perkembangan peserta didiknya. Peserta didik ada yang merasakan langsung manfaat dari penerapan CBT dalam bimbingan konseling Islam untuk menumbuhkan perilaku altruis peserta didik, ada yang cepat dan ada juga yang terlambat menyadarinya, tapi intinya mereka semua sebenarnya mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari. (4) dalam penerapannya, mengajarkan sikap tanggung jawab, ketekunan, kepedulian, disiplin, kejujuran, keberanian, kewarganegaraan, keadilan, rasa hormat dan integritas. Menggunakan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) bentuk *problem solving* adalah suatu proses untuk melatih peserta didik untuk berpikir dan mengajak peserta didik untuk menilai perubahan-perubahan yang ada pada diri dan lingkungannya, membuat pilihan-pilihan baru, keputusan-keputusan, atau penyesuaian yang selaras dengan tujuan dan nilai hidupnya, baik untuk masa kini ataupun untuk masa yang akan datang.

## ABSTRACT

**Melati Indah Al-Fajriyati** (NIM. 2220130025): "Application of *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) in Islamic Guidance and Counseling to Cultivate Students' Altruistic Attitudes (Case Study at MAN 4 Tangerang)."

Altruistic helping behavior is helping behavior that is shown solely for the good of the person being helped, while selfish helping behavior is helping behavior whose aim is to seek benefits for oneself. Egoistic helping is what often appears in humans because in essence every individual tends to put their own interests first before taking care of the needs of others. If their social attitudes are not instilled from an early age and are not handled seriously, then until adulthood these attitudes will not be lost. Conditions like the above occur not only in students at certain schools, but at almost all levels of education, as is the case with students at MAN 4 Tangerang, even though this school can be said to be located far from urban areas where individual/egoistic attitudes are identical. However, in this school there are already signs of a lack of altruistic attitudes, students don't really care about the events around them, especially when they are at school, students are reluctant to do things that are socially related and don't want to take part in the problems they are experiencing. it doesn't do anything profitable for yourself. The application of cognitive behavioral therapy in Islamic Guidance and Counseling, wants to change the way of thinking and attitudes of students, and also wants to straighten out the way of thinking of students that everything they do in the world is all for the pleasure of Allah.

The aims of this research are: (1) To determine the altruistic attitude of students at MAN 4 Tangerang, (2) To determine the implementation of cognitive behavior therapy (CBT) in Islamic Guidance and Counseling to foster an altruistic attitude of students at MAN 4 Tangerang, (3 ) To find out the results of applying cognitive behavior therapy (CBT) in Islamic Guidance and Counseling to foster an Altruist attitude in students at MAN 4 Tangerang, and (4) To find out the design of the cognitive behavior therapy (CBT) program in Islamic Guidance and Counseling to foster an Altruist attitude learners.

The framework of thought that departs from the theory used is the Cognitive Behavior Therapy Concept theory, this approach is based on behavioral psychology and has three characteristics; problem solving, a focused change approach (Change focused approach), to deal with clients; respect for scientific values, and have more attention to the cognitive processes of tools for controlling client behavior. The characteristics of an altruist according to Myers are: Empathy, Belief in a Just World, Social Responsibility, Internal Self-Control, and Low Ego.

This research uses a qualitative approach method. The focus of the phenomenological approach is the experiences experienced by individuals. Research data sources are divided into primary data and secondary data. Data collection techniques using observation, interviews, documentation/library study. This qualitative data analysis was carried out interactively and continued continuously until completion so that the data was saturated.

Based on this research, it is clear that: (1) The simple altruistic attitude applied at MAN 4 Tangerang is by implementing the 5S pattern. The application of general

guidance and counseling and Islamic counseling guidance at MAN 4 Tangerang is used in a balanced manner, one of the reasons for its use in a balanced manner is because it is implemented in Madrasah. So, what the BK MAN 4 Team is doing is a form of collaboration that is tailored to the needs of students. (2) creating a character education program, namely by carrying out activities outside of school, as an effort to develop students' altruistic attitudes. Then design follow-up activities, one of which is character development with the 'Character Friday' program, this training is carried out as a follow-up activity to continue to accompany the development of students' altruistic attitudes. (3) the results of implementing CBT in Islamic guidance and counseling do not only see rapid changes, but even the smallest changes will be very significant for the development of students. There are students who directly experience the benefits of implementing CBT in Islamic counseling to foster students' altruistic attitudes and there are also those who realize it too late, but the point is that they all actually practice everything in their daily lives. (4) in its application, teaches attitudes of responsibility, perseverance, care, discipline, honesty, courage, citizenship, justice, respect and integrity. Using CBT techniques in the form of problem solving is a process to train students to think and invite students to assess changes in themselves and their environment, make new choices, decisions, or adjustments that are in line with their goals and life values. , both for the present and for the future.

