AT-TARBIYAH
Jurnal Penelitian dan Pendidikan Agama Islam
e-ISSN 3026-4162

PENGARUH KONSELING INDIVIDUAL COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY TERHADAP FREKUENSI TIDUR PAGI SISWA PESANTREN

Sari Atikah Parinduri[1], Ali Hasyimi[2] Kiswoyo[3]
Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Agama Islam,[1,2,3], Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Tebingtinggi Deli
Corresponding Author: sariatika@staittd.ac.id[1] hasyimilaha@gmail.com[2] kiswoyo2309@gmail.com[3]

Abstrak

Kebiasaan tidur pagi pada siswa pesantren mengganggu kesiapan belajar, kedisiplinan, dan ritme sirkadian sehingga memerlukan penanganan yang terstruktur. Penelitian ini bertujuan mengetahui tingkat pelaksanaan layanan konseling individual berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), tingkat frekuensi tidur pagi, dan pengaruh layanan tersebut terhadap frekuensi tidur pagi pada siswa SMP Pesantren Daarul Syuhada Kota Tebing Tinggi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dan asosiatif dengan sampel 72 siswa dari populasi 128 siswa yang dipilih secara *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui angket skala Likert dan observasi, kemudian dianalisis dengan regresi linear sederhana menggunakan IBM SPSS Statistics 27. Hasil menunjukkan pelaksanaan layanan konseling berada pada kategori cukup baik (rata-rata 31,89), sedangkan perilaku tidur pagi masih tinggi (rata-rata 46,29). Persamaan regresi Y = 60,783 − 0,454X dengan t hitung −8,651 dan signifikansi 0,000 menunjukkan pengaruh negatif dan signifikan; layanan CBT menjelaskan 51,7% variasi frekuensi tidur pagi. Semakin baik layanan konseling individual berbasis CBT, semakin rendah frekuensi tidur pagi siswa. Temuan ini mendukung pemanfaatan CBT oleh guru bimbingan dan konseling di pesantren.

Abstract

Morning sleeping habits among pesantren students disrupt learning readiness, discipline, and circadian rhythm, and therefore require structured intervention. This study aimed to determine the implementation level of individual counseling based on Cognitive Behavioral Therapy (CBT), the level of morning sleep frequency, and the effect of the counseling service on morning sleep frequency among students of SMP Pesantren Daarul Syuhada, Tebing Tinggi. A quantitative descriptive and associative approach was used with 72 students selected by purposive sampling from a population of 128. Data were collected through a Likert-scale questionnaire and observation, then analyzed with simple linear regression using IBM SPSS Statistics 27. The results showed that the implementation of the counseling service was fairly good (mean 31.89), whereas morning sleeping remained high (mean 46.29). The regression equation Y = 60.783 − 0.454X, with a t value of −8.651 and a significance of 0.000, indicated a negative and significant effect; CBT-based counseling explained 51.7% of the variance in morning sleep frequency. The better the CBT-based individual counseling, the lower the students' morning sleep frequency. These findings support the use of CBT by guidance and counseling teachers in pesantren.

Kata Kunci: konseling individual, *cognitive behavioral therapy*, tidur pagi, siswa pesantren
Keywords: *individual counseling, cognitive behavioral therapy, morning sleep, pesantren students*

PENDAHULUAN

Pendidikan di lingkungan pesantren merupakan model pendidikan Islam yang bersifat holistik, karena santri tidak hanya dididik secara intelektual, tetapi juga secara spiritual, emosional, dan perilaku selama dua puluh empat jam. Kehidupan pesantren yang terjadwal ketat sejak sebelum Subuh hingga larut malam menuntut kedisiplinan dan stamina fisik yang prima. Dalam praktiknya, jadwal yang padat sering menimbulkan tantangan bagi santri dalam mengelola waktu dan energi. Salah satu persoalan yang kerap muncul adalah kebiasaan tidur di pagi hari, khususnya setelah salat Subuh atau saat pembelajaran diniyah berlangsung. Perilaku ini tidak hanya berdampak pada kedisiplinan, tetapi juga mengganggu internalisasi ilmu dan kesehatan fisik santri dalam jangka panjang.

Tidur pagi umumnya dipicu oleh akumulasi kelelahan dan kualitas tidur malam yang kurang optimal. Gangguan pola tidur pada remaja di institusi berasrama sering disebabkan oleh ketidakmampuan mengelola waktu dan tingginya tekanan akademik (Handayani & Kurniawan, 2025). Secara medis, tidur di pagi hari dapat mengganggu ritme sirkadian yang seharusnya berada pada puncak kesiagaan untuk menyerap informasi baru, dan secara pedagogis kebiasaan ini menghambat proses belajar serta menurunkan performa akademik (Tedjasukmana et al., 2024). Individu yang membiasakan tidur setelah Subuh juga cenderung mengalami *sleep inertia*, yaitu kondisi pening dan disorientasi yang menghambat kesiapan otak menerima informasi baru (Syahidin et al., 2024). Dalam tradisi Islam, waktu pagi merupakan waktu yang penuh keberkahan; Rasulullah saw. berdoa agar Allah memberkahi umatnya pada waktu pagi (H.R. Ibnu Majah).

Di Pesantren Daarul Syuhada, observasi awal menunjukkan bahwa frekuensi tidur pagi siswa tergolong fluktuatif, tetapi cenderung tinggi pada kelompok tertentu. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) telah mengupayakan penanganan melalui layanan konseling individual berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Konseling individual adalah proses pemberian bantuan secara tatap muka antara konselor dan konseli untuk mengentaskan masalah pribadi konseli (Prayitno dalam Hikmah et al., 2023), dengan tujuan membantu individu memahami diri, mengubah perilaku negatif menjadi positif, dan mampu mandiri menghadapi persoalan (Sufiandi, 2025; Zahrah et al., 2024). Di sekolah, layanan ini membantu siswa mengatasi masalah pribadi, sosial, belajar, maupun perilaku (Ramdani et al., 2025), dan sejalan dengan anjuran Islam untuk saling tolong-menolong dalam kebajikan (Q.S. Al-Maidah [5]: 2).

CBT dikembangkan oleh Aaron T. Beck dan memandang bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku saling berkaitan sehingga perubahan pola pikir dapat mendorong perubahan perilaku. Secara terminologi, CBT mengintegrasikan prinsip psikologi kognitif dan modifikasi perilaku untuk membantu individu mengenali dan mengubah pola pikir yang terdistorsi serta perilaku yang tidak adaptif (Hofmann dalam Hikmah et al., 2023). Melalui restrukturisasi kognitif, konselor membantu siswa menantang pikiran otomatis yang tidak produktif dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional (Prasetiawan & Sanyata, 2025). CBT bersifat terstruktur, berorientasi pada tujuan, berfokus pada masalah saat ini (*here and now*), dan menekankan keterampilan *self-management* (Lubis, 2025). Teknik seperti pemantauan diri (*self-monitoring*) dan penjadwalan aktivitas berperan mengubah perilaku negatif menjadi kebiasaan positif (Zaki et al., 2024). Dalam konteks bimbingan konseling Islam, CBT selaras dengan konsep *muhasabah*, yakni refleksi atas pikiran dan niat yang mendasari tindakan (Handayani & Kurniawan, 2025).

Kebiasaan merupakan perilaku yang dilakukan secara otomatis dan berulang karena adanya penguatan dalam lingkungan yang stabil (Arief et al., 2025). Dari perspektif CBT, kebiasaan tidur pagi muncul dari interaksi antara pikiran otomatis, perasaan, dan perilaku; misalnya siswa

meyakini bahwa tidur pagi adalah satu-satunya cara memulihkan energi. Frekuensi tidur pagi dalam penelitian ini adalah tingkat keseringan siswa tidur pada pagi hari ketika seharusnya melakukan kegiatan belajar atau aktivitas pesantren (Kakiay & Wigiyanti, 2024).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling individual telah digunakan untuk menangani berbagai masalah peserta didik, antara lain *homesickness* pada santri (Utami, 2025), kejenuhan belajar melalui teknik *self instruction* (Ampriyanto, 2024), dan adiksi *game online* (Muhibbuddin, 2023). Namun, kajian mengenai pengaruh teknik CBT terhadap masalah spesifik seperti gangguan pola tidur di lingkungan pesantren masih terbatas karena penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada kecemasan atau depresi (Saputra, 2024). Sejauh mana layanan konseling individual berbasis CBT berkontribusi menurunkan frekuensi tidur pagi siswa di Pesantren Daarul Syuhada juga belum terdokumentasi secara empiris.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pelaksanaan layanan konseling individual berbasis CBT, tingkat frekuensi tidur pagi, serta pengaruh layanan tersebut terhadap frekuensi tidur pagi pada siswa SMP Pesantren Daarul Syuhada Kota Tebing Tinggi. Hipotesis yang diajukan adalah H_a: terdapat pengaruh negatif dan signifikan layanan konseling individual berbasis CBT terhadap frekuensi tidur pagi siswa; H_0: tidak terdapat pengaruh negatif dan signifikan layanan tersebut terhadap frekuensi tidur pagi siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif dan asosiatif yang bersifat eksplanatif. Pendekatan kuantitatif berlandaskan pada filsafat positivisme, menggunakan instrumen penelitian, dan analisis data statistik untuk menguji hipotesis (Sugiyono, 2024). Pendekatan deskriptif digunakan untuk menggambarkan pelaksanaan layanan konseling individual berbasis CBT dan tingkat frekuensi tidur pagi siswa, sedangkan pendekatan asosiatif digunakan untuk menguji pengaruh variabel bebas (X), yaitu layanan konseling individual berbasis CBT, terhadap variabel terikat (Y), yaitu frekuensi tidur pagi.

Penelitian dilaksanakan di SMP Pesantren Daarul Syuhada Kota Tebing Tinggi, sekolah swasta berbasis pesantren di bawah naungan Yayasan Daarul Syuhada Indonesia yang didirikan pada tahun 2022 dan memadukan kurikulum nasional dengan pembinaan keislaman. Lokasi dipilih karena observasi awal menemukan kebiasaan tidur pagi pada sebagian siswa, terutama setelah salat Subuh dan saat kegiatan pembelajaran berlangsung. Waktu penelitian berlangsung dari April hingga Agustus 2026.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMP Pesantren Daarul Syuhada yang berjumlah 128 siswa, terdiri atas kelas VII (31 siswa), kelas VIII (48 siswa), dan kelas IX (49 siswa). Sampel ditentukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu penentuan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu sesuai tujuan penelitian (Sugiyono, 2024). Kriteria sampel adalah siswa yang terdaftar di sekolah tersebut, memiliki kebiasaan tidur pagi setelah salat Subuh atau saat kegiatan pembelajaran berlangsung secara berulang, bersedia menjadi responden, dan mengikuti layanan konseling individual berbasis CBT. Berdasarkan kriteria tersebut diperoleh sampel sebanyak 72 siswa.

Data dikumpulkan melalui kuesioner (angket) dan observasi (Riyanto & Andhita, 2024). Instrumen berupa angket skala Likert dengan lima alternatif jawaban (sangat setuju sampai sangat tidak setuju) yang diberi skor 5 sampai 1 untuk pernyataan favorabel dan 1 sampai 5 untuk pernyataan unfavorabel (Sinaga, 2025). Masing-masing variabel diukur dengan 10 butir pernyataan. Variabel layanan konseling individual berbasis CBT diukur melalui persepsi siswa

terhadap layanan yang diterima dengan indikator identifikasi pikiran negatif, perubahan pola pikir irasional, pengendalian perilaku tidur pagi, motivasi dan penguatan perilaku positif, serta disiplin dan pengaturan waktu. Variabel frekuensi tidur pagi diukur melalui indikator intensitas tidur setelah Subuh, kebiasaan tidur kembali pada pagi hari, keterlambatan mengikuti kegiatan pagi, rasa mengantuk pada pagi hari, dan ketidakdisiplinan dalam aktivitas pagi. Skor yang lebih tinggi pada variabel X menunjukkan layanan yang semakin baik, sedangkan skor yang lebih tinggi pada variabel Y menunjukkan frekuensi tidur pagi yang semakin tinggi.

Analisis data dilakukan dengan IBM SPSS Statistics versi 27. Validitas butir diuji dengan korelasi *Product Moment Pearson* (butir valid jika $r_{hitung} > r_{tabel}$) (Sugiyono, 2024) dan reliabilitas dengan *Cronbach's Alpha* (reliabel jika nilainya > 0,60) (Priyatno, 2024). Uji asumsi klasik meliputi uji normalitas residual dengan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* (data normal jika signifikansi > 0,05), uji heteroskedastisitas dengan *scatterplot* (Widiyanto, 2024), dan uji linieritas melalui nilai signifikansi *Deviation from Linearity* (linier jika > 0,05). Pengaruh variabel X terhadap Y dianalisis dengan regresi linear sederhana $Y = a + bX$, kemudian diuji dengan uji t pada taraf signifikansi 5% (H_0 ditolak jika signifikansi < 0,05) (Ghozali, 2025; Nur & Junita, 2025) dan koefisien determinasi (R^2) untuk mengetahui besarnya kontribusi variabel X terhadap variabel Y.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Responden berjumlah 72 siswa dan seluruhnya berjenis kelamin laki-laki (100%). Berdasarkan kelas, responden terbanyak berasal dari kelas VII (26 siswa; 36,1%), diikuti kelas IX (24 siswa; 33,3%) dan kelas VIII (22 siswa; 30,6%), sehingga sebarannya relatif merata. Berdasarkan usia, mayoritas responden berusia 13 tahun (30,6%) dan 14 tahun (27,8%), sedangkan responden berusia 12 dan 15 tahun masing-masing 25,0% dan 16,7% (Tabel 1).

Karakteristik	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Jenis kelamin	Laki-laki	72	100,0
	Perempuan	0	0,0
Kelas	VII	26	36,1
	VIII	22	30,6
	IX	24	33,3
Usia	12 tahun	18	25,0
	13 tahun	22	30,6
	14 tahun	20	27,8
	15 tahun	12	16,7
Total		**72**	**100,0**

Tabel 1. Karakteristik Responden

Sumber: Hasil Pengolahan Data, 2026

Hasil Analisis Deskriptif

Statistik deskriptif pada Tabel 2 dihitung dari 72 data valid tanpa data yang hilang. Skor layanan konseling individual berbasis CBT (X) berkisar 20–49 dengan rata-rata 31,89 (median 31,00; modus 29) dan simpangan baku 6,645. Dari skor maksimum 50, rata-rata tersebut setara 3,19 per butir pada skala 1–5, sehingga pelaksanaan layanan berada pada kategori cukup baik. Skor frekuensi tidur pagi (Y) berkisar 33–50 dengan rata-rata 46,29 (median 48,00; modus 50)

dan simpangan baku 4,201; rata-rata per butir sebesar 4,63 menunjukkan bahwa kecenderungan tidur pagi pada responden masih tinggi dengan sebaran data yang relatif sempit.

Statistik	Variabel X (Layanan CBT)	Variabel Y (Frekuensi Tidur Pagi)
N valid	72	72
Rata-rata (*mean*)	31,89	46,29
Median	31,00	48,00
Modus	29	50
Simpangan baku	6,645	4,201
Varians	44,156	17,646
Minimum	20	33
Maksimum	49	50
Rentang	29	17
Jumlah skor	2.296	3.333

Tabel 2. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Sumber: Hasil Pengolahan Data, 2026

Hasil Uji Instrumen

Dengan jumlah responden 72 (df = 70) pada taraf signifikansi 5%, diperoleh r_{tabel} sebesar 0,2737. Seluruh 10 butir variabel X (r_{hitung} 0,310–0,620) dan 10 butir variabel Y (r_{hitung} 0,364–0,695) memiliki r_{hitung} lebih besar daripada r_{tabel} sehingga dinyatakan valid dan tidak ada butir yang dibuang. Nilai *Cronbach's Alpha* variabel X sebesar 0,848 dan variabel Y sebesar 0,703; keduanya lebih besar dari 0,60 sehingga instrumen dinyatakan reliabel (Tabel 3).

Variabel	Jumlah Butir	r_{hitung}	r_{tabel}	Validitas	*Cronbach's Alpha*
X (Layanan CBT)	10	0,310–0,620	0,2737	Valid	0,848
Y (Frekuensi Tidur Pagi)	10	0,364–0,695	0,2737	Valid	0,703

Tabel 3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Sumber: Hasil Pengolahan Data, 2026

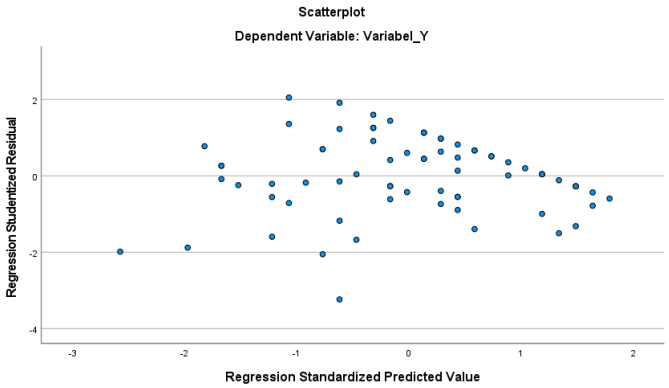
Hasil Uji Asumsi Klasik

Uji normalitas menghasilkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,200 (> 0,05) dan Monte Carlo Sig. sebesar 0,406, sehingga residual berdistribusi normal. Uji linieritas menghasilkan Sig. *Linearity* 0,000 dan Sig. *Deviation from Linearity* 0,227 (> 0,05), yang berarti hubungan antara variabel X dan Y bersifat linier. Pada *scatterplot* (Gambar 1), titik-titik residual menyebar secara acak di atas dan di bawah angka nol tanpa membentuk pola tertentu sehingga tidak terjadi heteroskedastisitas. Dengan demikian, asumsi klasik terpenuhi dan analisis regresi dapat dilanjutkan (Tabel 4).

Uji	Indikator	Hasil	Kesimpulan
Normalitas (K-S)	Asymp. Sig. (2-tailed)	0,200	Normal (> 0,05)
Linieritas	Sig. *Linearity*	0,000	Ada hubungan linier
	Sig. *Deviation from Linearity*	0,227	Linier (> 0,05)
Heteroskedastisitas	*Scatterplot*	Titik menyebar acak	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Tabel 4. Rekapitulasi Hasil Uji Asumsi Klasik

Sumber: Hasil Pengolahan Data, 2026



Gambar 1. *Scatterplot* Uji Heteroskedastisitas

Hasil Analisis Regresi dan Uji Hipotesis

Hasil regresi linear sederhana pada Tabel 5 menghasilkan persamaan Y = 60,783 − 0,454X. Konstanta 60,783 menunjukkan perkiraan skor frekuensi tidur pagi apabila skor layanan CBT bernilai nol, sedangkan koefisien regresi −0,454 berarti setiap kenaikan satu poin skor layanan CBT diikuti penurunan skor frekuensi tidur pagi sebesar 0,454 poin. Uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar −8,651 dengan signifikansi 0,000 (< 0,05), dan nilai mutlaknya melebihi t_{tabel} sebesar 1,994 (df = 70). Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima, yaitu terdapat pengaruh negatif dan signifikan layanan konseling individual berbasis CBT terhadap frekuensi tidur pagi pada siswa SMP Pesantren Daarul Syuhada Kota Tebing Tinggi.

Model	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
(Konstanta)	60,783	1,710	–	35,536	0,000
Layanan CBT (X)	−0,454	0,053	−0,719	−8,651	0,000

Tabel 5. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana dan Uji t (Variabel Dependen: Frekuensi Tidur Pagi)

Sumber: Hasil Pengolahan Data, 2026

Koefisien korelasi (R) sebesar 0,719 menunjukkan hubungan yang kuat. Nilai R^2 sebesar 0,517 berarti layanan konseling individual berbasis CBT menjelaskan 51,7% variasi frekuensi tidur pagi (*adjusted* R^2 = 0,510; galat baku estimasi = 2,941), sedangkan 48,3% dipengaruhi faktor lain di luar model (Tabel 6).

R	R^2	*Adjusted* R^2	Std. Error of the Estimate
0,719	0,517	0,510	2,941

Tabel 6. Ringkasan Model dan Koefisien Determinasi

Sumber: Hasil Pengolahan Data, 2026

Pembahasan: Tingkat Pelaksanaan Layanan Konseling Individual Berbasis CBT

Skor rata-rata 31,89 (kisaran 20–49) menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan konseling individual berbasis CBT berada pada kategori cukup baik. Median dan modus yang berdekatan dengan rata-rata menunjukkan penilaian responden yang relatif seragam, sementara simpangan baku 6,645 menunjukkan adanya variasi pengalaman siswa terhadap layanan. Temuan ini menggambarkan bahwa layanan tidak berhenti pada pemberian nasihat, tetapi membantu siswa mengidentifikasi pikiran negatif, mengubahnya menjadi pola pikir yang lebih rasional, melatih pengendalian perilaku, memberi penguatan positif, dan membangun disiplin waktu. Tahapan tersebut sesuai dengan indikator variabel X dan dengan prinsip restrukturisasi kognitif dalam CBT (Hikmah et al., 2023; Prasetiawan & Sanyata, 2025). Sifat CBT yang terstruktur dan berfokus pada masalah saat ini serta keterampilan *self-management* membuat siswa secara bertahap mampu mengendalikan perilakunya sendiri tanpa bergantung pada konselor (Lubis, 2025). Kategori cukup baik juga menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan masih dapat ditingkatkan melalui konseling yang lebih terstruktur, identifikasi masalah yang lebih mendalam, latihan restrukturisasi kognitif yang berkelanjutan, dan pemantauan perubahan perilaku siswa setelah layanan.

Pembahasan: Tingkat Frekuensi Tidur Pagi

Rata-rata skor frekuensi tidur pagi sebesar 46,29 (kisaran 33–50) dengan simpangan baku 4,201 menunjukkan bahwa kecenderungan tidur pagi masih tinggi dan relatif seragam pada responden. Angka ini perlu dibaca dengan hati-hati karena sampel dipilih secara purposif dari siswa yang memang memiliki kebiasaan tersebut, sehingga tidak dapat digeneralisasi pada seluruh siswa. Secara teoretis, kebiasaan terbentuk melalui pengulangan perilaku dan penguatan yang terus-menerus (Arief et al., 2025). Dari perspektif CBT, tidur pagi berkaitan dengan pikiran otomatis, misalnya keyakinan bahwa tidur setelah Subuh adalah satu-satunya cara memulihkan energi, yang diikuti perasaan lelah dan perilaku tidur berulang. Kebiasaan ini dengan demikian merupakan perpaduan aspek kognitif (keyakinan yang kurang tepat), aspek perilaku (pengulangan tindakan), dan aspek fungsional (menurunnya produktivitas belajar). Faktor internal yang dapat memengaruhinya antara lain kelelahan fisik, kualitas tidur malam yang rendah, keterbatasan mengatur waktu istirahat, dan penggunaan gawai hingga larut malam, sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan pergaulan, padatnya aktivitas belajar, dan kurangnya pengawasan. Dampaknya berupa rasa kantuk saat pembelajaran, menurunnya konsentrasi dan motivasi, serta potensi menurunnya prestasi akademik (Handayani & Kurniawan, 2025; Syahidin et al., 2024).

Pembahasan: Pengaruh Layanan Konseling Individual Berbasis CBT terhadap Frekuensi Tidur Pagi

Hasil regresi menunjukkan bahwa layanan konseling individual berbasis CBT berpengaruh negatif dan signifikan terhadap frekuensi tidur pagi ($b = -0{,}454$; $t = -8{,}651$; Sig. = 0,000): semakin baik layanan yang diterima siswa, semakin rendah frekuensi tidur paginya. Nilai Beta −0,719 dan R^2 sebesar 51,7% menunjukkan kontribusi yang besar, namun masih terdapat 48,3% variasi yang dipengaruhi faktor lain, seperti pola asuh orang tua, lingkungan pergaulan, kondisi kesehatan, kebiasaan menggunakan gawai sebelum tidur, manajemen waktu, dan faktor psikologis lainnya.

Temuan ini dapat dijelaskan melalui model CBT Beck. Ketika siswa menganggap tidur setelah Subuh sebagai satu-satunya cara menghilangkan lelah, pikiran tersebut mendorong perilaku tidur kembali, dan perilaku itu cenderung diulang bila terasa nyaman. Melalui konseling, siswa dibantu mengidentifikasi pikiran otomatis, menguji ketepatannya, dan menggantinya dengan pikiran yang lebih rasional. Perubahan kognitif ini diperkuat melalui perubahan perilaku, seperti menyusun jadwal tidur dan bangun yang teratur, mengurangi

aktivitas yang mengganggu tidur malam, membangun kebiasaan mengikuti kegiatan pagi, dan mengendalikan dorongan untuk tidur kembali (Lubis, 2025; Zaki et al., 2024). Di lingkungan pesantren, proses ini dapat dikaitkan dengan *muhasabah*, sehingga perubahan perilaku tidak hanya menyangkut kedisiplinan, tetapi juga kesadaran siswa atas tanggung jawab belajarnya (Handayani & Kurniawan, 2025). Hasil ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang melaporkan perubahan perilaku siswa setelah memperoleh layanan konseling individual (Ampriyanto, 2024; Muhibbuddin, 2023; Utami, 2025).

Karena 48,3% variasi dijelaskan oleh faktor lain, penanganan kebiasaan tidur pagi memerlukan kerja sama guru BK, wali kelas, orang tua, dan pihak sekolah, misalnya melalui pengawasan pola tidur dan penggunaan gawai serta pembinaan disiplin dalam kegiatan pagi. Hasil penelitian ini juga perlu ditafsirkan secara hati-hati karena data berasal dari persepsi siswa melalui angket pada sampel purposif di satu sekolah.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa: (1) pelaksanaan layanan konseling individual berbasis CBT pada siswa SMP Pesantren Daarul Syuhada Kota Tebing Tinggi berada pada kategori cukup baik (rata-rata 31,89); (2) perilaku tidur pagi masih ditemukan dan tergolong tinggi (rata-rata 46,29); dan (3) terdapat pengaruh negatif dan signifikan layanan konseling individual berbasis CBT terhadap frekuensi tidur pagi, dengan persamaan regresi $Y = 60{,}783 - 0{,}454X$, $t_{hitung} = -8{,}651$ (Sig. 0,000), dan kontribusi sebesar 51,7%. H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga semakin baik pelaksanaan layanan, semakin rendah frekuensi tidur pagi siswa. Kendala dalam pengumpulan data berupa penyesuaian waktu penyebaran angket dengan jadwal sekolah dan pesantren serta kebutuhan memastikan siswa memahami pernyataan angket, yang diatasi dengan berkoordinasi bersama pihak sekolah dan memberikan penjelasan pengisian angket sebelumnya.

Guru BK disarankan menerapkan konseling individual berbasis CBT secara berkesinambungan disertai pemantauan dan evaluasi berkala terhadap perkembangan perilaku siswa. Kepala sekolah diharapkan mendukung melalui penyediaan sarana dan kebijakan yang memadai. Wali kelas, guru mata pelajaran, dan orang tua diharapkan bekerja sama mengidentifikasi siswa yang memiliki kebiasaan tidur pagi serta mengawasi pola tidur dan penggunaan gawai pada malam hari, sedangkan siswa diharapkan menerapkan hasil konseling dengan membiasakan pola tidur yang teratur dan disiplin waktu. Peneliti selanjutnya disarankan memperluas sampel dan lokasi penelitian, memperpanjang durasi pengamatan, menggunakan metode yang berbeda, serta menambahkan variabel seperti pola tidur malam, manajemen waktu, kelelahan, dan motivasi belajar.

REFERENSI

Ampriyanto. (2024). *Implementasi layanan konseling individu dengan teknik self instruction untuk mengatasi kejenuhan belajar peserta didik kelas IX SMP Piri Jati Agung* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung].

Arief, M. M., Hermina, D., & Huda, N. (2025). Teori habit perspektif psikologi dan pendidikan Islam. *RI'AYAH*, *7*(1).

Ghozali, I. (2025). *Aplikasi analisis multivariete dengan program IBM SPSS 23*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Handayani, S., & Kurniawan, R. (2025). Analisis pola tidur dan dampaknya terhadap konsentrasi belajar remaja di sekolah berasrama. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, *4*(1), 22–34.

Hikmah, A. Z., Mustika, R. I., & Supriatna, E. (2023). Layanan konseling individual pendekatan client centered berbasis dalam jaringan (daring) untuk mengembangkan citra diri (self image) siswa. *Al-Ibrah: Jurnal Pendidikan dan Keilmuan Islam*, *6*(3), 179–189. https://doi.org/10.22460/fokusv6i3.9111

Husni, M. (2025). Layanan konseling individual remaja; pendekatan behaviorisme. *Al-Ibrah: Jurnal Pendidikan dan Keilmuan Islam*, *8*(2).

Kakiay, A., & Wigiyanti. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja di SMK Negeri 1 Gorontalo. *Jurnal Riset Ilmiah*, *1*(01), 15–18.

Lubis, R. (2025). Integrasi nilai Islam dalam pendekatan cognitive behavioral therapy (CBT). *Jurnal Pendidikan Islam Al-Iffah*, *2*(1).

Muhibbuddin, H. (2023). *Layanan konseling individual dalam mengatasi siswa adiksi game online (studi kasus di MTs Negeri 9 Cirebon)* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang].

Nur, M., & Junita, R. P. (2025). Memahami hipotesis dan contoh pengujiannya. *Journal of Literature Review*, *1*(2), 810–820.

Prasetiawan, H., & Sanyata, S. (2025). Model konseling cognitive behavior untuk meningkatkan disiplin diri siswa. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, *5*(2).

Priyatno, D. (2024). *Analisis korelasi, regresi, dan multivariate dengan SPSS*. Gava Media.

Ramdani, M. L., Thohiroh, I., Aulia, L. S., Khoirunnisa, M., & Farida, N. A. (2025). Penerapan layanan bimbingan konseling dalam mengatasi masalah belajar dan pribadi siswa di SMP Negeri 1 Karawang Timur. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, *3*(November), 69–80.

Riyanto, S., & Andhita, A. (2024). *Metode riset penelitian kuantitatif penelitian di bidang manajemen, teknik, pendidikan dan eksperimen*. Deepublish.

Saputra, W. N. E. (2024). Perkembangan teknik cognitive behavior therapy dalam konteks pendidikan Indonesia. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, *3*(2).

Sinaga, D. (2025). *Buku ajar statistik dasar*. UKI Press.

Sufiandi, A. C. (2025). Analisis layanan konseling individual dan konseling kelompok. *Jurnal Konseling Gusjigang*, *11*(1), 35–49. https://doi.org/10.24176/jkg.v11i1.14164

Sugiyono. (2024). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Syahidin, D., Asyrani, Z. T., Syahidan, K. A., & Herdianto, R. (2024). Kualitas tidur dan kesehatan mental: Kajian pustaka sistematis di lingkungan pondok pesantren. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, *4*(1), 1–10. https://doi.org/10.17977/um065v4i12024p1-10

Tedjasukmana, R., Seleng, J. C., & Sakasasmita, S. (2024). Dampak bangun lebih pagi terhadap irama sirkadian dan mengantuk. *Jurnal Kedokteran Meditek*, *28*(2), 152–158.

Utami, H. T. (2025). *Strategi bimbingan individu dalam mengatasi homesickness untuk meningkatkan keterikatan santri di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang* [Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Curup].

Widiyanto, M. A. (2024). *Statistika terapan*. Gramedia.

Zahrah, A. A., Pratiwi, I. D., Dalimunthe, S. F., Feronika, L., Natalina, S., & Ginting, B. (2024). Konseling individual untuk perencanaan karir siswa. *Cendikia Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, *2*(5), 310–320.

Zaki, A., Nasution, I., Firman, F., & Netrawati, N. (2024). Peranan konseling behavioral berbasis CBT dalam mengatasi smartphone addiction pada remaja. *EDUKASI*, *16*(01), 45–60.