

Pengembangan Nilai-Nilai Budaya Tahlilan Berbasis Teori *Cognitive-Behavior Therapy* Untuk Mengatasi Kesulitan Berkomunikasi Pada Siswa SMP 01 Islam Jember

Ika Nurul Khoiria^{*1}, Mudafiatun Isriyah², Nailul Fauziyah³

Email untuk korendensi utama : ieiezcla@mail.unipar.ac.id

^{1,2,3}Program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Universitas PGRI
Argopuro Jember

Abstract

Communication difficulties remain a serious challenge for students in the learning process and social interactions at school. This condition can hinder students' academic, social, and emotional development if not addressed systematically. This study aims to develop an intervention based on the cultural values of tahlilan combined with a Terapi Perilaku Kognitif (CBT) (CBT) approach to address communication difficulties in students. The values of tahlilan, such as togetherness, self-reflection, spiritual tranquility, and collective prayer, are integrated with CBT principles that emphasize changes in mindset, emotional management, and reinforcement of positive behavior. This study used the Research and Development (R&D) method with the ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation) development model. The subjects were students of SMP 01 Islam Jember who were identified as having communication difficulties. Initial analysis results showed that most students experienced communication anxiety related to low self-confidence and negative mindsets. The intervention was designed with a combinatory approach, utilizing tahlilan as a structured and spiritual communication training medium. The trial results showed that this approach was able to significantly improve students' communication skills, both from the cognitive, emotional, and social behavioral aspects. The development of this intervention not only offers a contextual and religious approach, but also becomes a local culture-based solution that is applicable in the context of Islamic schools.

Kata kunci: *Communication difficulties, CBT, junior high school students, tahlilan culture*

Abstrak

Hambatan dalam komunikasi masih menjadi tantangan serius bagi peserta didik dalam proses pembelajaran dan interaksi sosial di sekolah. Kondisi ini dapat menghambat perkembangan akademik, sosial, dan emosional peserta didik jika tidak ditangani secara sistematis. Studi ini bertujuan untuk mengembangkan strategi berbasis unsur budaya tahlilan yang dipadukan dengan strategi Terapi Perilaku Kognitif (CBT) (CBT) guna menangani kesulitan berkomunikasi pada peserta didik. Nilai-nilai dalam tahlilan seperti kebersamaan, refleksi diri, ketenangan spiritual, dan doa kolektif diintegrasikan dengan prinsip CBT yang menekankan perubahan pola pikir, pengelolaan emosi, dan penguatan perilaku positif. Studi ini menggunakan metode Research and Development (R&D) dengan model pengembangan ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation). Subjek penelitian adalah peserta didik SMP 01 Islam Jember yang teridentifikasi mengalami kesulitan berkomunikasi. Hasil analisis awal menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik mengalami kecemasan komunikasi yang berkaitan dengan rendahnya kepercayaan diri dan pola pikir negatif. Intervensi dirancang dengan strategi kombinitif, memanfaatkan tahlilan sebagai media pelatihan komunikasi yang terstruktur dan spiritual. Hasil uji coba menunjukkan bahwa strategi ini mampu meningkatkan kemampuan komunikasi peserta didik secara signifikan, baik dari aspek kognitif, emosional, maupun perilaku sosial. Pengembangan strategi ini tidak hanya menawarkan strategi yang kontekstual dan religius, tetapi juga menjadi solusi berbasis budaya lokal yang aplikatif dalam konteks sekolah Islam.

Kata kunci: Budaya tahlilan, CBT, kesulitan berkomunikasi, siswa SMP

PENDAHULUAN

Kemampuan berkomunikasi merupakan salah satu aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang sangat memengaruhi keberhasilan individu dalam berinteraksi sosial, pendidikan, dan perkembangan kepribadian. Pada masa remaja, khususnya jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), kemampuan komunikasi menjadi sangat penting karena peserta didik sedang berada dalam fase transisi menuju kedewasaan, di mana mereka mulai membentuk identitas diri dan memperluas relasi sosial. Dalam konteks pendidikan, kemampuan berinteraksi berperan besar dalam proses belajar mengajar, baik secara verbal maupun non-verbal, serta dalam membangun hubungan sosial yang sehat dengan teman sebaya maupun guru.

Namun, fakta di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua peserta didik memiliki kemampuan komunikasi yang baik. Banyak dari mereka yang mengalami hambatan dalam menyampaikan pendapat, berinteraksi dengan teman, atau bahkan sekadar menanggapi situasi sosial sehari-hari. Hambatan komunikasi ini sering kali muncul dalam bentuk kecemasan sosial, rasa takut ditolak, kurang percaya diri, atau pengalaman negatif sebelumnya yang memperkuat pola pikir maladaptif terhadap komunikasi. Beidel, D. C., Turner, S. M., & Morris (2000) menyatakan bahwa kesulitan komunikasi pada remaja seringkali berkaitan dengan rendahnya efektivitas sosial, yang ditandai dengan rasa takut, cemas, serta penghindaran dalam situasi sosial.

Walters & Corey (1980) menambahkan bahwa hambatan komunikasi juga erat kaitannya dengan gangguan emosional, seperti rasa malu yang berlebihan atau ketidakmampuan dalam mengelola tekanan sosial. Dalam jangka panjang, hambatan ini dapat memengaruhi prestasi akademik peserta didik, memperburuk hubungan sosial, bahkan memicu gejala psikologis seperti isolasi diri, stres, dan depresi. Oleh karena itu, diperlukan suatu strategi yang mampu membantu peserta didik mengembangkan kemampuan berinteraksi yang sehat dan adaptif.

Salah satu strategi psikologis yang telah terbukti efektif dalam menangani kecemasan sosial dan meningkatkan keterampilan interpersonal adalah Cognitive Behavior Therapy (CBT). Menurut Hofmann et al. (2012), melalui telaah meta-analisis, CBT secara konsisten efektif dalam menangani gangguan kecemasan sosial karena fokusnya pada restrukturisasi kognitif dan latihan perilaku yang realistis. CBT membantu individu untuk mengenali dan mengubah pikiran irasional yang menghambat mereka dalam berinteraksi sosial, serta mendorong mereka untuk menghadapi dan mengelola situasi yang menantang secara bertahap.

Dalam konteks peserta didik SMP, penelitian oleh Wibowo, R. A., & Hidayat (2020) menunjukkan bahwa penerapan teknik CBT dapat meningkatkan kepercayaan diri secara signifikan dan mengurangi kecemasan dalam berbicara di depan umum. Hal ini memperkuat bukti bahwa CBT bukan hanya strategi klinis untuk gangguan psikologis berat, tetapi juga dapat diadaptasi untuk strategi ringan di lingkungan pendidikan.

Di sisi lain, Indonesia memiliki kekayaan budaya lokal yang sangat potensial untuk dijadikan sebagai sumber daya dalam pendidikan dan pengembangan karakter. Salah satu bentuk kearifan lokal tersebut adalah tradisi tahlilan, yaitu kegiatan doa bersama yang dilakukan oleh masyarakat sebagai bentuk penghormatan kepada orang yang telah meninggal. Tahlilan tidak hanya memiliki nilai spiritual, tetapi juga sarat dengan nilai-nilai sosial seperti kebersamaan, empati, tanggung jawab sosial, serta penghargaan terhadap sesama.

Tahlilan memiliki fungsi sosial budaya yang penting dalam mempererat ikatan antarwarga dan memperkuat nilai-nilai kemanusiaan Sudarsono (2018). Dalam kegiatan ini, setiap individu diajak untuk terlibat secara emosional dan sosial dalam sebuah komunitas, yang mana hal tersebut sejalan dengan tujuan pembentukan komunikasi yang empatik dan relasional. Nilai-nilai yang terkandung dalam tahlilan seperti solidaritas, rasa saling peduli, dan kerendahan hati dapat dimanfaatkan untuk membentuk landasan moral yang kuat dalam strategi psikologis modern.

Sayangnya, pemanfaatan unsur budaya lokal dalam strategi psikologi modern seperti CBT masih jarang dilakukan secara sistematis. Padahal, UNESCO. (2003) telah menekankan pentingnya pelestarian dan pengintegrasian warisan budaya takbenda dalam berbagai bidang kehidupan, termasuk pendidikan dan kesehatan mental. Integrasi nilai budaya lokal ke dalam strategi psikologis modern diyakini dapat meningkatkan efektivitas strategi karena lebih sesuai dengan konteks sosial dan budaya peserta didik.

Penelitian oleh Yuliani, E., & Nugraha (2021) mendukung gagasan ini dengan menunjukkan bahwa strategi yang menggabungkan nilai budaya lokal dengan strategi psikologis kontemporer memiliki dampak yang lebih positif terhadap perubahan perilaku peserta didik. Pendekatan semacam ini tidak hanya relevan secara teoritis, tetapi juga berakar pada nilai-nilai yang sudah melekat dalam kehidupan peserta didik, sehingga menjadikannya lebih diterima dan mudah diinternalisasi.

Oleh karena itu, pengembangan layanan konseling individu berbasis CBT yang terintegrasi dengan unsur budaya tahlilan menjadi sebuah kebutuhan yang mendesak. Pendekatan ini diyakini mampu menjawab tantangan komunikasi pada peserta didik SMP dengan cara yang lebih holistik, kontekstual, dan berkelanjutan. Dengan memadukan kekuatan strategi ilmiah (CBT) dan kekayaan lokal (tahlilan), peserta didik tidak hanya dibantu dalam aspek kognitif dan perilaku, tetapi juga secara emosional dan spiritual.

Lebih jauh, strategi ini juga mendukung tujuan pendidikan nasional dalam membentuk peserta didik yang beriman, bertakwa, berakhlak, serta mampu berkontribusi dalam masyarakat yang majemuk. Dengan demikian, strategi berbasis budaya tidak hanya menjadi solusi psikologis, tetapi juga bagian dari strategi pendidikan karakter berbasis budaya bangsa.

Studi ini mengkaji cara berkomunikasi peserta didik serta kesalahan berbahasa Indonesia pada peserta didik SMP Swasta Utama Medan. Ditemukan bahwa mayoritas peserta didik mengalami kurangnya rasa percaya diri saat berbicara di depan kelas dan sering

menggunakan bahasa tidak baku dalam interaksi sehari-hari. Faktor penyebab antara lain interferensi bahasa daerah dan pengaruh bahasa informal dari media sosial. Meskipun sebagian peserta didik menyadari pentingnya komunikasi yang baik, masih banyak yang enggan berbicara karena takut salah dan tidak menguasai kaidah bahasa Indonesia yang benar. Masalah yang ada pada SMP Swasta Utama Medan adalah kurang percaya diri dalam berbicara, kesalahan bahasa dan penggunaan bahasa yang tidak baku. Upaya yang dilakukan oleh guru adalah memberi pembelajaran bahasa Indonesia interaktif Ayyu Rizkia Nasution (2025).

Hambatan dalam komunikasi yang dialami oleh peserta didik di SMP 01 Islam Jember banyak dipengaruhi oleh hambatan verbal dan faktor psikologis yang mendasarinya. Hambatan verbal ini terlihat dari kurangnya kejelasan dalam penyampaian pendapat, penggunaan kosakata yang terbatas, serta ketidakmampuan menyusun kalimat secara runtut dalam situasi formal maupun informal. Di sisi lain, faktor psikologis seperti rasa malu, rendahnya kepercayaan diri, serta kecemasan saat berbicara di depan umum turut memperparah kondisi tersebut. Kombinasi antara hambatan bahasa dan tekanan emosional ini menyebabkan sebagian peserta didik enggan berpartisipasi aktif dalam diskusi kelas, bahkan cenderung menarik diri dari interaksi sosial di lingkungan sekolah.

METODE PENELITIAN

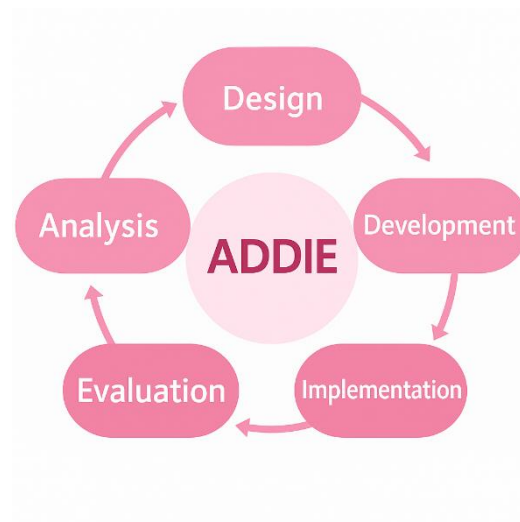
Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian pengembangan (*Research and Development/R&D*) dengan pendekatan model ADDIE, yang terdiri dari lima tahap utama: Analysis, Design, Development, Implementation, dan Evaluation. Model ini digunakan untuk mengembangkan sebuah produk intervensi psikologis berbasis *Cognitive-Behavior Therapy* (CBT) yang terintegrasi dengan nilai-nilai budaya lokal Tahlilan.

Subjek penelitian adalah peserta didik SMP 01 Islam Jember yang teridentifikasi mengalami kesulitan berkomunikasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria tertentu, yakni siswa yang memperoleh skor tinggi pada angket kesulitan komunikasi. Pada tahap uji coba awal, terdapat 5 siswa dengan kategori kesulitan komunikasi tinggi yang dijadikan responden penelitian (Sugiyono, 2020b).

Instrumen utama penelitian ini adalah angket kesulitan komunikasi yang disusun berdasarkan indikator kemampuan komunikasi siswa. Skala pengukuran menggunakan skala Likert dengan lima pilihan jawaban.

Validitas isi instrumen diuji melalui expert judgment, melibatkan dosen Bimbingan dan Konseling serta tokoh agama yang memahami tradisi Tahlilan. Penilaian dilakukan dengan skala 1–4 (sangat tidak sesuai – sangat sesuai). Hasil validasi ahli dihitung menggunakan indeks Aiken's V. Instrumen dinyatakan valid jika nilai $V \geq 0,80$ (Azwar, 2012).

Uji reliabilitas dilakukan dengan Alpha Cronbach pada uji coba angket. Nilai reliabilitas $\geq 0,70$ menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang baik (Arikunto, 2014).



Gambar 1. Model *ADDIE*

Analysis (Analisis) Dilakukan identifikasi kebutuhan melalui observasi, wawancara guru BK, dan diskusi dengan kepala sekolah. Tujuannya adalah memahami faktor penyebab kesulitan komunikasi siswa serta menelaah nilai budaya Tahlilan yang relevan untuk diintegrasikan dalam strategi konseling (DAVIDSON, 2013; Walters & Corey, 2013).

Design (Perancangan) Penyusunan rancangan modul konseling berbasis CBT dengan integrasi nilai Tahlilan. Pada tahap ini ditentukan tujuan pembelajaran, skenario konseling, media pendukung, indikator keberhasilan, serta rancangan instrumen penilaian (Branch, 2010a).

Development (Pengembangan) Modul disusun secara lengkap sesuai rancangan. Materi berisi tahapan CBT, refleksi nilai spiritual Tahlilan, latihan keterampilan komunikasi, dan aktivitas praktis siswa.

Modul kemudian divalidasi oleh ahli BK dan tokoh agama. Hasil validasi menunjukkan bahwa modul memperoleh rata-rata skor 86,5% yang masuk dalam kategori sangat layak, sehingga modul dapat digunakan dengan revisi minor sesuai saran ahli.

Tabel 1. Hasil Validasi Ahli Modul Konseling

Aspek yang Dinilai	Rata-rata Skor (%)	Kategori
Kesesuaian isi dengan tujuan	87%	Sangat Layak
Bahasa dan kejelasan materi	85%	Sangat Layak

Integrasi nilai budaya	88%	Sangat Layak
Kesesuaian dengan prinsip CBT	86%	Sangat Layak
Rata-rata Total	86,5%	Sangat Layak

Berdasarkan hasil validasi, modul memperoleh rata-rata skor 86,5% dengan kategori sangat layak. Hal ini menunjukkan bahwa modul konseling berbasis CBT dan nilai budaya Tahlilan dapat digunakan dalam intervensi dengan revisi minor sesuai masukan dari para ahli. Proses validasi ini mengacu pada panduan penilaian instrumen penelitian pendidikan (Branch, 2010b; Sugiyono, 2020).

Implementation (Implementasi) Modul diimplementasikan dalam layanan konseling kelompok. Guru BK memandu kegiatan sesuai tahapan CBT yang diintegrasikan dengan nilai Tahlilan seperti kebersamaan, empati, dan doa bersama.

Evaluation (Evaluasi) Evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas modul melalui pretest–posttest, observasi, dan wawancara. Instrumen angket digunakan kembali untuk mengukur perubahan skor komunikasi siswa. Analisis menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada aspek kepercayaan diri, keterampilan berbicara, dan keberanian berinteraksi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini ialah sebuah strategi layanan bimbingan dan konseling yang dikembangkan dan diimplementasikan secara khusus untuk membantu guru BK dalam menangani kesulitan berkomunikasi pada peserta didik SMP 01 Islam Jember. Intervensi ini mengintegrasikan strategi Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan unsur budaya Tahlilan sebagai bentuk kearifan lokal yang relevan dengan kehidupan peserta didik. Pelaksanaan strategi dilakukan melalui serangkaian sesi konseling kelompok yang terstruktur, dengan memanfaatkan teknik-teknik CBT seperti identifikasi pikiran irasional, restrukturisasi kognitif, latihan perilaku (behavioral rehearsal), penguatan positif, serta pemberian tugas rumah untuk meningkatkan kemampuan berinteraksi peserta didik dalam situasi nyata (Dryden, 1994; Walters & Corey, 2013).

Integrasi unsur budaya Tahlilan diterapkan dalam setiap tahap layanan, antara lain melalui penekanan pada kebersamaan, saling menghargai, sikap empati, dan kerja sama. Nilai-nilai ini dihadirkan baik dalam bentuk aktivitas kelompok, diskusi, maupun refleksi, sehingga peserta didik tidak hanya berlatih kemampuan berinteraksi tetapi juga menumbuhkan kesadaran akan pentingnya aspek sosial dan emosional dalam interaksi sehari-hari. Dengan demikian, strategi tidak hanya berorientasi pada perubahan pola pikir dan perilaku, tetapi juga memperkuat identitas budaya peserta didik dalam konteks pendidikan (Geertz, 1984; Soebadio, 1988).

Berdasarkan hasil observasi, catatan lapangan, serta instrumen penilaian sebelum dan sesudah strategi, ditemukan bahwa peserta didik yang semula mengalami hambatan komunikasi seperti cemas saat berbicara di depan umum, sulit mengungkapkan pendapat, dan menarik diri

dari interaksi sosial, menunjukkan peningkatan signifikan setelah mengikuti layanan. Siswa menjadi lebih percaya diri, terbuka dalam diskusi, serta mampu bersikap asertif dalam interaksi (Dewa, 2008; Rich, 2004). Temuan ini menguatkan teori Hofmann et al. (2012) yang menegaskan bahwa CBT efektif dalam menangani kecemasan sosial melalui restrukturisasi kognitif dan latihan perilaku. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Wibowo & Hidayat (2020) yang menunjukkan bahwa penerapan teknik CBT mampu meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan berbicara pada siswa SMP.

Lebih jauh, hasil penelitian ini juga menegaskan relevansi integrasi budaya lokal ke dalam intervensi psikologis. Nilai-nilai Tahlilan yang berfokus pada kebersamaan, empati, dan ketenangan spiritual terbukti dapat memperkuat prinsip utama CBT dalam membantu siswa mengelola emosi, berpikir positif, dan berperilaku adaptif. Hal ini sejalan dengan pandangan UNESCO (2003) yang menekankan pentingnya pelestarian budaya lokal sebagai bagian dari strategi pendidikan, serta penelitian Yuliani & Nugraha (2021) yang menunjukkan bahwa penggabungan nilai budaya lokal dalam strategi psikologis modern berdampak positif terhadap perubahan perilaku siswa.

Perbandingan dengan penelitian sebelumnya menunjukkan adanya konsistensi hasil. Penelitian oleh Beidel, Turner, & Morris (2000) menegaskan bahwa kecemasan sosial pada remaja erat kaitannya dengan efektivitas komunikasi. Walters & Corey (1980) juga menekankan bahwa hambatan komunikasi berakar pada faktor emosional seperti rasa malu berlebihan. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkaya temuan-temuan sebelumnya dengan menghadirkan model intervensi baru yang menggabungkan CBT dengan kearifan lokal Tahlilan, sehingga lebih kontekstual dan mudah diterima oleh siswa SMP Islam.

Secara keseluruhan, penelitian ini membuktikan bahwa modul berbasis CBT yang diintegrasikan dengan nilai-nilai budaya Tahlilan efektif dalam mengurangi kesulitan komunikasi siswa. Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan nasional untuk membentuk peserta didik yang tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga matang secara sosial, emosional, dan spiritual. Dengan demikian, intervensi ini tidak hanya memberikan kontribusi teoretis pada pengembangan layanan bimbingan dan konseling, tetapi juga kontribusi praktis dalam membantu guru BK di sekolah menangani permasalahan komunikasi siswa secara komprehensif.



Gambar 2. Diagram Alir

Tabel.2 Kategori Skor dan Interpretasi

Rentang Skor	Interpretasi
120 – 150	Tidak mengalami kesulitan komunikasi
90 – 119	Cukup baik, namun ada hambatan kecil
60 – 89	Mengalami kesulitan komunikasi
< 60	Kesulitan komunikasi sangat tinggi

Hasil Angket Kesulitan Berkomunikasi Siswa

Tabel.3 Tabel Rekapitulasi Skor Siswa

No	Nama Siswa	Total Skor (Maks 150)	Kategori Kesulitan Berkomunikasi
1	MEGA WAHYU AZZAHRA	67	Tinggi
2	MUHAMMAD DZIKRI RAMDHANI	59	Tinggi
3	AHMAD FAUZI	72	Tinggi
4	SHAVIERA MEYCA BINTANG	64	Tinggi
5	SINTA ANGGRAINI	70	Tinggi

Berdasarkan hasil angket kesulitan berkomunikasi yang diberikan kepada lima peserta didik SMP Islam 01 Jember, seluruh responden menunjukkan skor yang berada dalam kategori mengalami kesulitan komunikasi. Dari total skor maksimum 150, Mega Wahyu Azzahra memperoleh skor 67, Muhammad Dzikri Ramdhani 59, Ahmad Fauzi 72, Shaviera Meyca Bintang 64, dan Sinta Anggraini 70. Dengan rentang interpretasi skor 60–89 termasuk dalam kategori mengalami kesulitan komunikasi dan skor <60 tergolong kesulitan komunikasi sangat tinggi, maka dapat disimpulkan bahwa seluruh peserta didik mengalami hambatan komunikasi yang cukup serius, khususnya Muhammad Dzikri Ramdhani yang mendekati kategori kesulitan komunikasi sangat tinggi.

Analisis jawaban peserta didik mengungkapkan bentuk hambatan komunikasi yang beragam. Mega Wahyu Azzahra mengalami kesulitan dalam menyampaikan informasi secara jelas, intonasi yang kurang terkontrol, sering menyela ketika orang lain berbicara, serta merasa cemas saat harus berkomunikasi dengan orang baru. Shaviera Meyca Bintang cenderung tidak nyaman berbicara di depan umum, sering menjawab negatif terhadap pernyataan positif, serta mengalami kesulitan dalam memahami arahan. Ahmad Fauzi menunjukkan keraguan dalam menyampaikan pendapat, mudah gugup dalam situasi sosial, serta mengalami hambatan dalam berinteraksi dengan orang baru. Sementara itu, Muhammad Dzikri Ramdhani mengaku tidak percaya diri berbicara di depan umum, sering merasa terasing dalam kelompok, serta membutuhkan waktu lama untuk memulai percakapan. Sinta Anggraini juga menghadapi hambatan komunikasi ketika berada dalam kondisi stres, mudah gugup saat berbicara spontan, dan merasa tidak yakin terhadap kemampuan komunikasinya.

Setelah diberikan strategi melalui modul layanan bimbingan dan konseling berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) yang diintegrasikan dengan unsur budaya Tahlilan, terlihat adanya perkembangan positif pada peserta didik. Mega Wahyu Azzahra mulai lebih berani mengemukakan pendapat dan menunjukkan perbaikan dalam mengatur intonasi meskipun masih cenderung gugup ketika berkomunikasi dengan orang baru. Muhammad Dzikri Ramdhani lebih mampu berinteraksi dalam kelompok kecil dan lebih cepat memulai percakapan, namun masih menghadapi kendala ketika berbicara di forum besar. Ahmad Fauzi mengalami peningkatan signifikan, ditandai dengan meningkatnya rasa percaya diri, keberanian menyampaikan pendapat di depan kelas, serta kemampuan berinteraksi dengan teman baru. Shaviera Meyca Bintang mulai menunjukkan kenyamanan berbicara dalam kelompok kecil, lebih fokus mendengarkan arahan, serta berani mencoba tampil di depan kelas meskipun belum sepenuhnya konsisten. Sinta Anggraini menunjukkan perkembangan positif dalam kemampuan berbicara spontan, lebih tenang dalam situasi tertekan, dan rasa gugupnya mulai terkendali.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa strategi modul berpengaruh positif terhadap penurunan kesulitan berkomunikasi peserta didik. Dua peserta didik, yakni Ahmad Fauzi dan Sinta Anggraini, dapat dikategorikan sudah tidak lagi mengalami hambatan komunikasi yang berarti. Sementara tiga peserta didik lainnya, yaitu Mega Wahyu Azzahra, Muhammad Dzikri Ramdhani, dan Shaviera Meyca Bintang, masih menunjukkan kesulitan walaupun dengan intensitas yang lebih rendah dibandingkan sebelum strategi.

Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar Mega Wahyu Azzahra lebih sering dilatih berbicara di depan cermin atau melalui rekaman suara untuk melatih intonasi. Muhammad Dzikri Ramdhani perlu diberikan bimbingan individual intensif serta lebih sering dilibatkan dalam kerja kelompok untuk mengurangi rasa terasing. Ahmad Fauzi sebaiknya terus difasilitasi untuk melatih kemampuan berinteraksinya dalam forum kelas dan dapat dijadikan model bagi teman sebaya. Shaviera Meyca Bintang perlu diberikan latihan pemahaman instruksi melalui kegiatan simulasi atau permainan komunikasi, serta kesempatan berbicara

bertahap di depan umum. Sementara itu, Sinta Anggraini sebaiknya terus dilatih berbicara spontan melalui role play dan menggunakan teknik relaksasi sebelum tampil berbicara di depan umum.

SIMPULAN

Hambatan komunikasi yang dialami peserta didik SMP 01 Islam Jember merupakan tantangan serius yang memengaruhi tidak hanya aspek akademik, tetapi juga perkembangan sosial dan emosional. Hambatan tersebut diperburuk oleh faktor internal seperti kecemasan, rendahnya rasa percaya diri, serta pola pikir negatif terhadap interaksi sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengembangan modul layanan bimbingan dan konseling berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) yang diintegrasikan dengan unsur budaya tahlilan terbukti efektif. Validasi ahli memperoleh skor rata-rata sebesar 86,5% dengan kategori sangat layak. Selain itu, hasil analisis data pretest–posttest menunjukkan adanya penurunan skor kesulitan komunikasi dengan rata-rata peningkatan kemampuan komunikasi siswa sebesar 23 poin dari total skor maksimum 150. Dengan demikian, modul ini mampu meningkatkan kepercayaan diri, keterampilan berbicara, dan kemampuan berinteraksi sosial peserta didik SMP secara signifikan. Implementasi strategi berbasis budaya lokal ini tidak hanya meningkatkan efektivitas layanan bimbingan dan konseling di sekolah, tetapi juga menjadi sarana membumikan konsep psikologi modern dalam konteks kehidupan peserta didik sehari-hari.

Penelitian ini masih terbatas pada jumlah subjek yang relatif kecil sehingga penelitian berikutnya disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar agar hasilnya lebih generalizable. Selain itu, efektivitas modul dapat diuji dengan desain eksperimen yang lebih ketat, misalnya menggunakan kelompok kontrol, sehingga memberikan gambaran yang lebih kuat mengenai pengaruh intervensi. Penelitian lanjutan juga dapat mengeksplorasi integrasi budaya lokal lain selain tahlilan untuk memperkaya model konseling berbasis kearifan lokal. Selanjutnya, penting dilakukan pengujian jangka panjang guna menilai keberlanjutan dampak modul terhadap perkembangan sosial, emosional, dan akademik peserta didik.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis yang penting bagi guru bimbingan dan konseling (BK). Pertama, modul berbasis CBT yang dipadukan dengan nilai-nilai tahlilan dapat dijadikan pedoman dalam memberikan layanan konseling kelompok untuk mengatasi kesulitan komunikasi siswa. Kedua, modul ini dapat digunakan sebagai referensi praktis dalam meningkatkan rasa percaya diri peserta didik, khususnya dalam keterampilan berbicara di depan umum dan berinteraksi sosial. Ketiga, guru BK disarankan untuk mengintegrasikan nilai-nilai budaya lokal ke dalam praktik konseling agar lebih sesuai dengan karakteristik peserta didik dan lingkungan sekolah. Keempat, modul ini berpotensi menjadi bahan pelatihan bagi guru BK di sekolah Islam lainnya, sehingga dapat memperluas dampak positif dari penelitian ini dalam konteks pendidikan yang lebih luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada Ibu Mudafiatun Isriyah dan Ibu Nailul Fauziyah selaku dosen pembimbing, atas segala bentuk bimbingan, masukan konstruktif, dan dorongan semangat yang telah diberikan selama proses penelitian ini berlangsung. Penghargaan yang mendalam juga penulis sampaikan kepada suami tercinta, Ahmad Farhan, atas kesabaran, dukungan penuh, dan motivasi yang senantiasa menguatkan di setiap tahap penyusunan penelitian ini. Ucapan terima kasih khusus juga diberikan kepada putri tercinta, Rinjani Calindra Ayu, yang kehadirannya menjadi sumber semangat dan inspirasi dalam menyelesaikan karya ini.

Tidak lupa, penulis mengapresiasi peserta didik SMP 01 Islam Jember yang telah berpartisipasi sebagai subjek dalam penelitian ini, atas keterlibatan dan kerja sama yang sangat membantu dalam proses pengumpulan data. Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh pihak yang telah mendukung, baik secara langsung maupun tidak langsung, hingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis juga menghargai peran tim redaksi jurnal atas kesempatan dan dukungan yang diberikan dalam proses publikasi. Semoga hasil dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan layanan pendidikan dan bimbingan konseling di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ayyu Rizkia Nasution. (2025). *Menganalisis cara berkomunikasi siswa dan kesalahan berbahasa indonesia di sekolah smp swasta utama*.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Beidel, D. C., Turner, S. M., & Morris, T. L. (2000). *Social phobia and anxiety in children and adolescents*.
- Branch, R. M. (2010a). *Instructional Design: The ADDIE Approach*. Springer.
- Branch, R. M. (2010b). *Instructional design: The ADDIE approach*. *Instructional Design: The ADDIE Approach*, 1–203. <https://doi.org/10.1007/978-0-387-09506-6>
- DAVIDSON, J. (2013). *Cognitive Behavior Therapy, Basics and Beyond, Second Edition*. *Journal of Psychiatric Practice*, 19(4), 339. <https://doi.org/10.1097/01.pra.0000432605.83964.85>
- Dewa, K. S. (2008). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dryden, W. (1994). Reason and emotion In psychotherapy: Thirty years on. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 12(2), 83–99. <https://doi.org/10.1007/BF02354606>
- Geertz, C. (1984). Abangan, Santri, Priyayi Dalam Masyarakat Jawa. *Jakarta: Pustaka Jaya*, 1–230. <https://www.suarakeadilan.org/id/component/content/article/33->

- publikasi/buletin/65-abangan-santri-priyayi-dalam-masyarakat-jawa-karya-clifford-geertz
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427–440. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>
- Rich, D. (2004). Learning to teach. *Architect*, 93(2), 96.
- Soebadio, H. (1988). Kearifan Lokal dalam Konteks Sosial Budaya. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Sudarsono. (2018). *Tahlilan dalam Perspektif Budaya dan Sosial Masyarakat Jawa*.
- Sugiyono. (2020). Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D. *Alfabeta*.
- UNESCO. (2003). Convention for the safeguarding of the intangible cultural heritage / UNESCO. *Convention for the Safeguarding of the Intangible Cultural Heritage / UNESCO*. https://doi.org/10.29171/azu_acku_pamphlet_ds353_c698_2003
- Walters, L. H., & Corey, G. (1980). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. *Family Relations*, 29(1), 133. <https://doi.org/10.2307/583738>
- Walters, L. H., & Corey, G. (2013). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. *Family Relations*, 29(1), 133. <https://doi.org/10.2307/583738>
- Wibowo, R. A., & Hidayat, Y. (2020). Model Konseling Kultural-Islami Berbasis CBT untuk Siswa SMP. *Bimbingan Dan Konseling*.
- Yuliani, E., & Nugraha, H. (2021). Integrasi Nilai Budaya Lokal dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*.