

**PENGEMBANGAN MBCT BERBASIS NILAI-NILAI GURINDAM MELAYU RIAU
UNTUK MENGATASI DISTORSI KOGNITIF PADA MAHASANTRI**

Sinta Kurnia Sari, Dr. Mudafiatun Isriyah, S.Pd., M.Pd, Weni Kurnia Rahmawati,
S.Pd., M.Pd

Institusi/lembaga Penulis ¹BK FKIP UNIPAR

Institusi / lembaga Penulis ²BK FKIP UNIPAR

Institusi/Lembaga Penulis BK FKIP UNIPAR

Alamat e-mail : 1ieiezcla@mail.unipar.ac.id, Alamat e-mail : weni@unipar.ac.id,

Alamat e-mail : shintakurnia3110@gmail.com

ABSTRACT

Cognitive distortion is a negative thought pattern that can disrupt mental health and emotional balance, particularly in Islamic boarding schools (pesantren) environments where spiritual and academic demands must be met. This cognitive distortion causes individuals to neglect consideration, focusing solely on negative aspects and failing to think rationally. Consequently, individuals perceive an inaccurate and chaotic reality. Some students, particularly students residing in Islamic boarding schools, experience cognitive distortions due to the need to meet spiritual and academic demands. This study aims to develop Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) integrated with the values of the Riau Malay Gurindam as a cultural approach to addressing cognitive distortions in Islamic boarding school students. The values of Gurindam, particularly those from Raja Ali Haji's Gurindam Dua Belas, were chosen because they contain moral messages, self-awareness, and spiritual reflection relevant to the principles of mindfulness and cognitive therapy. The method used in this study is Research and Development (R&D) with the ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation) model. The study subjects were Islamic boarding school students (pesantren) who exhibited symptoms of cognitive distortions such as negative thinking, overgeneralization, and self-balancing. Preliminary results indicate that integrating Gurindam values can strengthen the contemplative dimension of MBCT, increase self-awareness, and reduce the frequency and intensity of cognitive distortions. This study recommends the importance of a local cultural approach in psychological interventions to increase effectiveness and emotional closeness in Islamic boarding school-based populations.

Keywords: MBCT, Cognitive Distortion, Islamic Boarding School Students, Riau Malay Gurindam Values

ABSTRAK

Distorsi kognitif merupakan pola pikir negatif yang dapat mengganggu Kesehatan mental dan keseimbangan emosi. Khususnya dalam lingkungan pesantren yang harus menyelesaikan beberapa tuntutan dalam spiritual dan akademik. Distorsi kognitif ini menyebabkan seseorang tidak mempertimbangkan sesuatu, namun mereka hanya tertuju pada hal-hal negatif dan tidak dapat berpikir secara rasional. Sehingga individu akan merasakan keadaan realitas yang tidak akurat dan berantakan. Beberapa mahasantri yaitu seorang mahasiswa/i yang bermukim di pondok mengalami distorsi kognitif yang diakibatkan karena harus menyelesaikan beberapa tuntutan dalam spiritual dan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)* yang terintegritasi dengan nilai-nilai Gurindam Melayu Riau, sebagai pendekatan kultural dalam menangani distorsi kognitif pada mahasantri. Nilai-nilai Gurindam, khususnya dari karya Gurindam Dua Belas karya Raja Ali Haji, dipilih karna syarat akan pesan moral, kesadaran diri, dan refleksi spiritual yang relevan dengan prinsip-prinsip *mindfulness* dan terapi kognitif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Research and Development (R&D)* dengan model *ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation)*. Subjek penelitian adalah mahasantri pada tingkat perguruan tinggi keislaman yang menunjukkan gejala distorsi kognitif seperti berpikir negatif, *overgeneralisasi*, dan *self-blame*. Hasil awal menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai Gurindam mampu memperkuat dimensi kontemplatif dalam *MBCT*, meningkatkan kesadaran diri, dan mengurangi frekuensi serta intensitas distorsi kognitif. Penelitian ini merekomendasikan pentingnya pendekatan budaya lokal dalam intervensi psikologis untuk meningkatkan efektivitas dan kedekatan emosional pada populasi berbasis pesantren.

Kata Kunci: MBCT, Distorsi Kognitif, Mahasantri, Nilai-nilai Gurindam Melayu Riau

A. Pendahuluan

Dalam kehidupan pesantren terdapat beberapa tuntutan dalam akademik dan spiritual, mahasantri dihadapkan pada berbagai tekanan, baik yang berasal dari tuntutan pendidikan keagamaan, pendidikan umum maupun dinamika kehidupan sosial. Tidak jarang, tekanan ataupun tuntutan ini memicu munculnya distorsi kognitif yaitu pola pikir yang keliru dan pemikiran yang negatif. Hal tersebut dapat mempengaruhi persepsi diri, orang lain, dan lingkungan secara keseluruhan. Distorsi seperti overgeneralisasi, berpikir hitam-putih, dan personalisasi, jika dibiarkan dapat melemahkan semangat belajar dan mengganggu stabilitas emosional mahasantri.

Distorsi kognitif merupakan pola pikir negatif yang dapat mengganggu kesehatan mental dan keseimbangan emosi (Sofiannisa et al., 2025). Khususnya dalam lingkungan pesantren yang harus menyelesaikan beberapa tuntutan dalam spiritual dan akademik. Sehingga, distorsi kognitif ini menyebabkan

seseorang tidak mempertimbangkan sesuatu, namun mereka hanya tertuju pada hal-hal negatif dan tidak dapat berpikir secara rasional. Dengan demikian yang terjadi pada mahasantri adalah stres, cemas, dan depresi. Bentuk distorsi kognitif yang dialami oleh Mahasantri Ibnu Katsir adalah mereka merasa hal-hal yang pernah mereka lakukan saat itu gagal, maka untuk kedepannya mereka akan berfikir bahwa tidak akan pernah berhasil dalam kategori tersebut. Dan disaat mereka menyetorkan hafalannya tidak lancar kepada musyrifah tersebut, maka mahasantri tersebut merasa takut pada waktu-waktu setoran hafalan kepada musyrifahnya. Menurut *Jean Piaget* Kognitif adalah proses mental yang melibatkan pengembangan, pengetahuan, dan pemahaman melalui pengalaman dan interaksi dengan lingkungannya (Ibda, 2015). Sedangkan menurut *Aaron Beck*, Kognitif adalah proses mental yang melibatkan persepsi, pemikiran, dan penilaian yang mempengaruhi perilaku dan emosi (Dalle, 2024).

Dalam konteks ini, pendekatan Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) mendorong individu untuk menerima pikiran dan perasaan mereka tanpa mencoba untuk menolak. MBCT merupakan terapi berbasis kesadaran penuh yang dirancang untuk membantu individu mengenali pola pikir negatif dan mengelola pikiran dengan lebih bijak (Izma Daud et al., 2025). Namun demikian, penerapan MBCT yang berasal dari tradisi Barat perlu disesuaikan dengan nilai-nilai budaya dan spiritual lokal agar lebih relevan dan diterima oleh kalangan mahasantri, terutama di wilayah Melayu Riau yang kaya akan khazanah sastra dan nilai-nilai keislaman. Tujuan utama *MBCT* adalah untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui peningkatan kesadaran, yang ditandai oleh dua keterampilan utama yaitu menerima pikiran dan perasaan tanpa penilaian, dan berfokus penuh pada keadaan saat ini (keadaan yang sedang dihadapi) (Mauludyah, 2024).

Pengembangan MBCT berbasis nilai-nilai Gurindam

Melayu Riau semoga dapat menjadi pendekatan inovatif dalam mengatasi distorsi kognitif di kalangan mahasantri. Pendekatan ini tidak hanya ada dalam aspek psikologis, tetapi juga menyesuaikan dengan keadaan budaya dan spiritual yang menjadi bagian penting dari seorang mahasantri. Dengan demikian, mahasantri dapat membangun kesadaran diri yang lebih utuh, tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga bisa secara emosional dan spiritual.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)* yang terintegritasi dengan nilai-nilai Gurindam Melayu Riau, sebagai pendekatan kultural dalam menangani distorsi kognitif pada mahasantri. Nilai-nilai Gurindam, khususnya dari karya Gurindam Dua Belas karya Raja Ali Haji, dipilih karna syarat akan pesan moral, kesadaran diri, dan refleksi spiritual yang relevan dengan prinsip-prinsip *mindfulness* dan terapi kognitif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Research and*

Development (R&D) dengan model *ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation)*. Subjek penelitian adalah mahasantri pada tingkat perguruan tinggi keislaman yang menunjukkan gejala distorsi kognitif seperti berpikir negatif, *overgeneralisasi*, dan *self-balm*. Hasil awal menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai Gurindam mampu memperkuat dimensi kontemplatif dalam *MBCT*, meningkatkan kesadaran diri, dan mengurangi frekuensi serta intensitas distorsi kognitif. Penelitian ini merekomendasikan pentingnya pendekatan budaya lokal dalam intervensi psikologis untuk meningkatkan efektivitas dan kedekatan emosional pada populasi berbasis pesantren.

B. Metode Penelitian

Penelitian yang dilakukan saat ini menggunakan jenis penelitian dengan model *R&D (Research & Development)* yaitu penelitian dan pengembangan, dimana

penelitian ini akan mengembangkan sebuah produk sebagai luaran dari penelitian ini (Isriyah, 2017). Sukmadinta menjelaskan (2008) bahwa yang dimaksud dengan *R&D* adalah penelitian yang dilakukan untuk dapat mengembangkan suatu produk atau menyempurnakan produk yang sudah ada sebelumnya (Nafisah, 2022).

Penelitian pengembangan ini didesain dengan model penelitian *ADDIE*, proses penelitian dan pengembangan yang dilakukan oleh peneliti disesuaikan dengan proses metode yang dipilih yang akan dirancang dengan model *ADDIE* yang meliputi lima tahap pengembangan yaitu: *Analyze, Design, Development, Implementation, Evaluation*. (Isriyah et al., 2023)

Penelitian ini merupakan penelitian yang bertujuan mengembangkan suatu

produk yang dapat mengurangi distorsi kognitif, dalam pembuatan produknya tentu peneliti melakukan sesuai dengan prosedur model penelitian yang dipilih dan yang dianggap efektif dalam penelitian pembelajaran yaitu model ADDIE.

penilaian validator dengan skor yang diharapkan kemudian dibagi 100% untuk mendapatkan nilai persentase dari hasil penilaian para ahli atau validator, skala kelayakan validasi sesuai penghitungan akbar dengan kriteria 81%-100%: sangat layak, 61%-80%: layak, 41%-60%: Kurang layak, 21%-40%: tidak layak, 0%-20%: sangat tidak layak (Isriyah et al., 2025).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Analisis data kuantitatif

Peneliti akan memperoleh data kualitatif melalui hasil uji validitas modul yang dikembangkan menggunakan rumus-rumus, pengambilan data validasi dilakukan dengan menggunakan angket dengan skala 1-5 dengan kriteria 1: sangat tidak valid, 2: tidak valid, 3: kurang valid, 4: valid, 5: sangat valid. Nilai kelayakan dalam penelitian ini menggunakan penghitungan yang diadaptasi dari (Akbar, S., Sriwiyana, 2012) (Chrisyarani & Yasa, 2018) dengan rumusan membagi total skor empirik yang didapat dari hasil

Penelitian saat ini dengan menggunakan metode RND menguji tingkat validitas produk pada empat bagian yaitu, uji kelayakan materi, uji kelayakan bahasa, uji kelayakan desain dan uji kenyamanan penggunaan oleh praktisi.

2. Analisis data kualitatif

Data kualitatif yang diperoleh oleh peneliti melalui kegiatan wawancara dan observasi yang dilakukan pada awal penelitian, kemudian hasil data yang diperoleh dikaji untuk dapat menemukan permasalahan sebenarnya dan untuk dapat menentukan kontribusi apa yang dapat

peneliti lakukan dalam upaya penanganan masalah. Pengelompokan data dan analisis kualitatif dilakukan untuk menghindari kerancuan dan penyebaran pembahasan, beberapa data yang diperoleh dikelompokkan dan disaring untuk memisahkan antara data yang diperlukan dan data yang tidak diperlukan.

Hasil dari wawancara dan observasi menunjukkan adanya permasalahan pada perilaku mahasantri di lembaga terkait yang menyatakan banyak mahasantri mengalami distorsi kognitif yang menyebabkan kegiatan setoran hafalan menjadi menumpuk akibat santri sering mempunyai hutang hafalan setoran ketika ditinggal musyrifahnya pergi. Dari hasil wawancara juga didapat informasi tentang kebutuhan terhadap media layanan yang dapat dijadikan acuan dan referensi dalam pemberian layanan BK kepada mahasantri, maka disini peneliti menentukan upaya yang dapat membantu dalam mengurangi distorsi kognitif pada

mahasantri dengan mengembangkan modul layanan konseling.

E. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)* yang terintegritasi dengan nilai-nilai Gurindam Melayu Riau, sebagai pendekatan kultural dalam menangani distorsi kognitif pada mahasantri. Nilai-nilai Gurindam, khususnya dari karya Gurindam Dua Belas karya Raja Ali Haji, dipilih karna syarat akan pesan moral, kesadaran diri, dan refleksi spiritual yang relevan dengan prinsip-prinsip *mindfulness* dan terapi kognitif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Research and Development (R&D)* dengan model *ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation)*. Subjek penelitian adalah mahasantri pada tingkat perguruan tinggi keislaman yang menunjukkan gejala distorsi kognitif seperti berpikir negatif, *overgeneralisasi*, dan *self-balm*.

Hasil awal menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai Gurindam mampu memperkuat dimensi kontemplatif dalam MBCT, meningkatkan kesadaran diri, dan mengurangi frekuensi serta intensitas distorsi kognitif. Penelitian ini merekomendasikan pentingnya pendekatan budaya lokal dalam intervensi psikologis untuk meningkatkan efektivitas dan kedekatan emosional pada populasi berbasis pesantren.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, I. G. A. D. R., Suarni, N. K., & Dharsana, I. K. (2024). *Konseling Lintas Budaya dalam Pendidikan* Agung, I. G. A. D. R., Suarni, N. K., & Dharsana, I. K. (2024). *Konseling Lintas Budaya dalam Pendidikan dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Distorsi Kognitif Siswa. G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 1327–1340.
- Amalia, N. A., & Agustin, D. (2022). *Peranan Pusat Seni dan Budaya sebagai bentuk upaya pelestarian budaya lokal. Sinektika: Jurnal Arsitektur*, 19(1), 34–40.
- Churnawan, R. P. A., & Churnawan, R. P. A. (2022). *PENGARUH PEMBERIAN INDIVIDUAL MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY (MBCT) DALAM MENURUNKAN DERAJAT STRES PADA FAMILY CAREGIVER PASIEN GANGGUAN JIWA DI RUMAH SAKIT JIWA PROVINSI JAWA BARAT*. Universitas Islam Bandung.
- Dalle, D. (2024). *Pendekatan Cognitive Therapy sebagai Upaya Rehabilitas dan Reintegrasi terhadap Narapidana di Lapas Kelas III Mamasa*. Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja.
- Dwiyanti, N. (2024). *Prinsip Etika Komunikasi dalam Tradisi Melayu-Islam: Telaah Filosofis terhadap Pemikiran Raja Ali Haji dan Raja Ali Kelana. PERADA*, 7(2).
- Fitrah, Y. (2019). *Keberadaan Raja Ali Haji pada Karya Gurindam 12 dalam Menjaga Kepribadian*

- melalui Penanaman Nilai-nilai Moral. *Makalah Ilmiah Tidak Diterbitkan. Jambi, Indonesia: Program Studi Sastra Indonesia FIB UNIJA [Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Jambi]*.
- Haikal, M. (2022). Terapi kognitif perilaku untuk mengurangi gejala kecemasan. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 10(2), 47–52.
- Hidayatullah, R. M., & Indana, F. N. (2025). Terapi Perilaku Kognitif untuk Menurunkan Gejala Gangguan Neurotik pada Dewasa Muda. *WISSEN: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 3(3), 21–30.
- Husna, H., Indriani, M., Mukarromah, M., & Khaliq, R. (2022). Nilai nilai kearifan lokal generasi millennial di Kota Banjarmasin. *Al-Hiwar Jurnal Ilmu Dan Teknik Dakwah*, 10(1), 29–37.
- Ibda, F. (2015). Perkembangan kognitif: teori jean piaget. *Intelektualita*, 3(1).
- Isriyah, M. (2017). Studi Tentang Hubungan Media Video Pembelajaran Terhadap Perilaku Agresif Dan Empati Anak Usia Dini. *JECIE (Journal of Early Childhood and Inclusive Education)*, 1(1), 74–88.
- Isriyah, M., Rahmawati, W. K., & Hijjah, K. I. (2025). PENGEMBANGAN TRADISI UJUNG MANTRA UNTUK MENGEMBANGKAN RASA BELONGINGNESS DI KALANGAN MAHASANTRI IBNU KATSIR PUTRI JEMBER. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(03), 260–269.
- Izma Daud, N., Kep, M., Okvitasari, Y., Hadrianti, D., Heriani, N., Wulan, D. R., & Anwari, M. (2025). *MINDFUL LIVING Membangun Kesehatan dan Kesejahteraan Holistik Dalam Kehidupan Sehari-hari*. PT. Nawala Gama Education.
- Mauludyah, N. (2024). *Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) Untuk Optimalisasi Efikasi Perawatan Diri Pada Pasien Kanker Yang Menjalani*

- Pengobatan.* Universitas Muhammadiyah Malang.
- Nafisah, W. (2022). *Pengembangan Media Pembelajaran Power Point Interaktif Pada Materi Gaya Dan Gerak Di Kelas Iv Sdn Tanjung Jati 1.*
- Nurasyifa, S. (2024). Kupas Isi Gurindam Dilihat dari Perspektif Islam. *ALFIHRIS: Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 2(3), 223–232.
- Nurhasanah, H. (n.d.). *STRATEGI USTADZ DAN USTADZAH MA'HAD AL-JAMI'AH DALAM PEMBINAAN KARAKTER MAHASANTRI (Studi Pada Ma'had Al-Jami'ah Putri IAIN Bengkulu).* IAIN BENGKULU.
- Permatasari, D. (2022). *Pengembangan konseling modifikasi kognitif perilaku dengan teknik keterampilan mengkoreksi distorsi kognitif untuk mengatasi kelelahan akademik mahasiswa.* Universitas Negeri Malang.
- Prasetya, R. L., Dwidiyanti, M., & Dewi, N. S. (2022). THE KIND OF MINDFULNESS INTERVENTION FOR ANXIETY IN UNDERGRADUATE NURSING STUDENTS: A LITERATURE REVIEW. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*, 11(1), 111–123.
- Purwoningrum, S. M. (2013). Kajian Pragmatik Naskah Gurindam Dua Belas Karya Raja Ali Haji. *Suluk Indo*, 2(3), 279–293.
- Rahmawati, W. K. (2016). Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk menangani stres akademik siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 2(1), 15–21.
- Rizaldo, P. S. (2024). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) Meningkatkan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Depresi.* Universitas Muhammadiyah Malang.
- Salsabilah, Q., & Darwis, R. S. (2021). Mengubah Pola Pikir Negatif Pada Remaja Melalui Cognitive Restructuring. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(1), 17–27.
- Setyono, H., Wangi, E. N., & Fahmi, I. (2025). Efektivitas

- Mindfulness Spiritual-Based Cognitive Therapy (MSBCT) dalam Menurunkan Kecemasan pada Narapidana Militer. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(4), 401–418.
- Sofiannisa, S., Mori, R. H., Lisbeth, F. H., & Khairat, I. (2025). Teknik Cognitive Restructuring Dalam Konseling: Mengubah Pola Pikir Negatif Menjadi Positif Melalui Pendekatan Literatur. *Conseils: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(1), 119–128.
- Sri, P. A. (2018). *Implementasi Reward dan Punishment dalam Meningkatkan Kedisiplinan Mahasantri Putri di Ma'had Al-Jami'ah Ulil Abshar IAIN Ponorogo Tahun 2017/2018*. IAIN Ponorogo.
- Suarta, I. (2022). *Pengantar Bahasa dan Sastra Indonesia Sejarah dan Perkembangannya*. Pustaka Larasan.
- Supriatin, H., Yusuf, U., & Suhana, S. (2021). Restrukturisasi Kognitif Melalui Tadabbur Ayat Kursi Untuk Menurunkan Tingkat Depresi Pada Penyalahguna Napza. *Schema: Journal of Psychological Research*, 36–42.
- Widodo, T., Dewi, N., & Sariani, D. (2025). Analisis Nilai Kearifan Lokal pada Nilai Pelestarian Lingkungan dalam Festival Arakan Sahur di Kabupaten Tanjung Jabung Barat. *Jurnal Pustaka*, 25(2), 266–276.