

BERPIKIR KRITIS: APAKAH PENTING?

***Nony Kezia Marchyta¹, Frieska Putrima Tadung², Yanatra Budi Pramana³,
Clarissa Listya Susilo⁴**

¹School of Business and Management, Universitas Kristen Petra, Surabaya, Indonesia

²Fakultas Teologi, Institut Agama Kristen Negeri, Manado, Indonesia

³Fakultas Teknik dan Sains, Universitas PGRI Adi Buana, Surabaya, Indonesia

⁴School of Culinary, Food Technology and Tourism, Universitas Ciputra, Surabaya, Indonesia

*Email: nonykezia@petra.ac.id

Abstrak

Pelatihan berpikir kritis dilaksanakan bagi mahasiswa IAKN Manado yang mengambil mata kuliah *Phobia* dan *Trauma Healing*. Tujuan pelatihan yaitu untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis mahasiswa dalam mengidentifikasi bias kognitif serta mampu mengambil keputusan secara rasional dalam praktik konseling dan terapi. Pelatihan dilakukan dalam empat tahapan dimulai dari tahap observasi, koordinasi, dan identifikasi kebutuhan; tahap penyusunan materi; tahap pelaksanaan; dan tahap evaluasi dan rekomendasi. Pelatihan dilakukan secara daring dengan menggunakan aplikasi Zoom yang diikuti 30 orang partisipan. Terdapat peningkatan akurasi yang signifikan berdasarkan hasil *pre-test* yaitu 63% menjadi 88% pada hasil *post-test*. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kesadaran kognitif mahasiswa terhadap bias kognitif dan kemampuan mengintegrasikan konsep berpikir kritis dalam relevansi praktik konseling *phobia* dan trauma. Hasil angket evaluasi menunjukkan 77% partisipan pelatihan merasa sangat puas terhadap keseluruhan pelatihan yang telah dilakukan. Hasil pelatihan ini memperkuat konsep *cognitive-behavioral therapy (CBT)* dan memberikan dampak positif dalam upaya peningkatan kemampuan reflektif, empati, dan penerapan pendekatan berbasis *evidence-based* dalam praktik konseling mahasiswa.

Kata kunci: Berpikir Kritis, Bias kognitif, *Phobia*, *Trauma Healing*

Abstract

Critical thinking training was delivered to IAKN Manado students enrolled in the Phobia and Trauma Healing course. The training aimed to enhance students' abilities to recognize cognitive biases and support rational decision-making in counseling and therapy. The process involved four phases: observation, coordination, and needs assessment; material development; execution; and evaluation with recommendations. Training occurred virtually via Zoom, engaging 30 participants. Participants' accuracy notably improved from 63% in the pre-test to 88% in the post-test. This demonstrates growth in students' awareness of cognitive biases and their skill in applying critical thinking to phobia and trauma counseling. Evaluation questionnaires indicated that 77% of trainees were highly satisfied with the program. These outcomes reinforce cognitive-behavioral therapy concepts and positively influence students' reflective skills, empathy, and use of evidence-based methods in counseling.

Keywords: Berpikir Kritis, Bias kognitif, *Phobia*, *Trauma Healing*

PENDAHULUAN

Di era abad 21 ini, perguruan tinggi perlu memikirkan untuk menghasilkan lulusan yang tidak hanya kompeten secara akademik tetapi juga memiliki *soft skill*, seperti mampu berpikir kritis (Simamora et al., 2022; Evendi et al., 2022; Munir et al., 2024; Athoillah et al., 2025). Dewey (1910), seorang filsuf dan psikolog, menjelaskan pemikiran reflektif/berpikir kritis merupakan pertimbangan yang aktif, persisten, serta penuh dengan kehati-hatian terhadap keyakinan atau alasan yang mendukung pemikiran tertentu, yang berujung terhadap pengambilan keputusan. Berpikir kritis sebagai proses yang terdiri atas identifikasi, observasi, analisis, evaluasi, refleksi, menyimpulkan, dan memutuskan. Dengan kata lain, berpikir kritis mengharuskan seseorang untuk menjadi *active learner* yang tekun mencari informasi, dan tidak hanya hanya pasif menerima informasi. Namun, penelitian terdahulu menunjukkan tingkat kemampuan berpikir kritis bagi mahasiswa di Indonesia tergolong rendah (Aulia & Kuzairi, 2021; Situmorang et al., 2023; Suryana & Fatmawati, 2019; Suryani et al., 2025).

Sebagian besar penelitian terdahulu yang membahas tentang upaya meningkatkan kemampuan berpikir kritis pada mahasiswa masih bersifat umum dan masih jarang yang membahas kaitan berpikir kritis terhadap aspek psikologis seperti trauma atau *phobia* (Evendi et al., 2022; Rohman & Novitasari, 2025; Wijanarka, 2023; Zikrullah & Azhari, 2024; Lestari et al., 2025). Pada program studi *pastoral counseling* IAKN Manado, mahasiswa memperoleh mata kuliah *phobia* dan *trauma healing*. Penting bagi calon konselor atau pendidik untuk memiliki kemampuan memahami *phobia* dan *trauma healing*, meliputi pemahaman *phobia*, penyebab, teknik penanganan, dan teknik penyembuhan. Penggabungan pelatihan berpikir kritis dalam mata kuliah *phobia* dan *trauma healing* sangat sesuai sebagai bagian dari pendidikan pastoral yang tidak hanya mencakup aspek spiritual tetapi juga aspek reflektif dan kritis.

Adanya pelatihan berpikir kritis bagi mahasiswa di kelas *phobia* dan *trauma healing* akan memberikan manfaat yaitu membekali mahasiswa mengenali pola pikir yang tidak sehat, misalnya bias dalam berpikir akibat trauma atau pengalaman negatif, meningkatkan kapasitas untuk mengambil keputusan yang sehat terkait kesejahteraan mental pribadi maupun orang lain, serta memperkuat kapasitas akademik maupun non-akademik melalui sehat secara emosional dan berdaya secara kognitif (Curtiss et al., 2021; Vázquez-Parra et al., 2023). Berpikir kritis dapat menjadi salah satu cara untuk terapi perilaku kognitif (Ezawa & Hollon, 2023; Xi & Wang, 2025). Terapi perilaku kognitif merupakan salah satu cara untuk mengatasi berbagai macam gangguan mental yang bertujuan memperbaiki proses pola pikir dan perilaku individu yang mengalami *phobia* maupun trauma (Syam et al., 2024).

Melalui pelatihan ini para mahasiswa dengan latar belakang yang berbeda akan dibekali pelatihan berpikir kritis yang melibatkan cara kerja otak manusia dengan berbagai bias perilaku yang sering kali dialami individu tetapi tidak disadari. Jika mahasiswa mengenali jenis bias yang biasanya terjadi, bagaimana bias dapat terjadi akibat proses kognitif/persepsi/memori, maka mahasiswa calon konselor dapat lebih efektif menerapkan teknik *cognitive restructuring* ke klien atau diri sendiri. Melalui berpikir kritis, maka individu dapat mencari tahu akar permasalahan, menyadari perasaan dan pikiran yang muncul, mengelola pola pikir yang salah, dan pada akhirnya dapat membentuk kembali pola pikir positif. Dengan kata lain, melalui pelatihan berpikir kritis membantu memperlambat proses *heuristics* yang mirip seperti fungsi *top-down processing* dalam terapi perilaku kognitif.

METODE

Kegiatan pelatihan diberikan kepada mahasiswa IAKN Manado yang mengambil kelas *Phobia* dan *Trauma Healing*. Peserta yang mengikuti kegiatan pelatihan berjumlah 30 orang, termasuk dosen pengampu mata kuliah. Kegiatan pelatihan dibagi menjadi beberapa tahapan. Gambar 1 menunjukkan metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat, yang terdiri atas:

Observasi, koordinasi, dan identifikasi kebutuhan

Pada tahap ini dilakukan observasi, koordinasi, dan identifikasi kebutuhan langsung dengan dosen pengampu mata kuliah *Phobia* dan *Trauma Healing* sejak awal semester perkuliahan, sehingga dalam kegiatan dapat dicantumkan pada Rencana Pembelajaran Semester (RPS) mata kuliah.

Penyusunan materi pelatihan

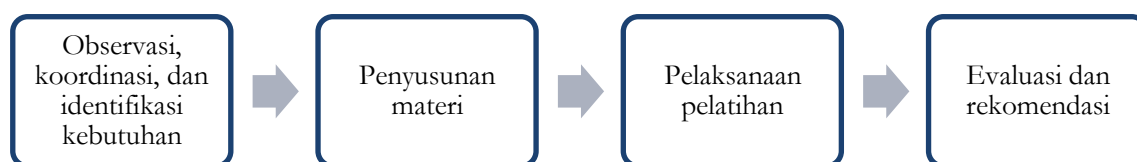
Tahapan ini merupakan tahap penyusunan materi yang disesuaikan dengan kebutuhan dari mahasiswa di mata kuliah *Phobia* dan *Trauma Healing*.

Pelaksanaan pelatihan

Kegiatan pelatihan dilaksanakan secara daring melalui aplikasi Zoom.

Evaluasi dan rekomendasi

Pada akhir kegiatan pelatihan, dosen pengampu mata kuliah *Phobia* dan *Trauma Healing* dan para peserta mengisi kuesioner kepuasan kegiatan sebagai cara untuk mengevaluasi kegiatan pelatihan yang telah dilakukan.



Gambar 1. Metode Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan dilakukan berdasarkan kebutuhan mahasiswa pada mata kuliah *Phobia* dan *Trauma Healing* untuk memahami peran penting berpikir kritis untuk proses penanganan *phobia* dan trauma. Berdasarkan hasil observasi, koordinasi, dan identifikasi kebutuhan dengan dosen pengampu mata kuliah, terlihat bahwa mahasiswa akan memperoleh aspek teori terkait *phobia* dan trauma, tetapi masih terbatas dalam keterampilan reflektif dan berpikir kritis untuk mengidentifikasi bias perilaku dan pengambilan keputusan sehat secara emosional. Oleh karena itu, pelatihan berfokus pada berpikir kritis berdasarkan pemahaman cara kerja otak dan bias kognitif. Pelatihan ini bertujuan agar mahasiswa mampu mengintegrasikan keterampilan berpikir kritis dalam praktik konseling dan terapi. Pada tahap observasi, koordinasi, dan identifikasi kebutuhan juga memastikan agar kegiatan sesuai dengan Rencana Pembelajaran Semester sehingga terintegrasi dengan proses akademik.

Pelaksanaan pelatihan terbagi menjadi empat tahapan, dimulai dari observasi, koordinasi, dan identifikasi kebutuhan, penyusunan materi, pelaksanaan pelatihan, dan evaluasi serta rekomendasi. Pada tahap observasi, koordinasi, dan identifikasi kebutuhan menjadi tahapan yang mendasari penyusunan materi yang bersifat aplikatif. Pada tahap ini juga dilakukan pengenalan terhadap karakter peserta pelatihan yang merupakan mahasiswa yang akan mengambil mata kuliah *Phobia* dan *Trauma Healing*.

Pada tahap penyusunan materi terbentuk dua bagian utama pada materi yang akan diberikan, yaitu bagian pengenalan dan bagian inti. Pada bagian pengenalan, mahasiswa diajak berpikir kritis dengan melihat gambar tertentu untuk melihat perspektif/cara pandang seseorang pada suatu obyek dan menjawab beberapa pertanyaan pilihan ganda. Pada tahap pengenalan menggunakan aplikasi Wayground untuk meningkatkan keterlibatan dan interaksi dengan para peserta pelatihan sekaligus menjadi sarana *pre-test* untuk menguji pemahaman terkait berpikir kritis bagi para peserta. Pada bagian inti materi yang dijelaskan terkait konsep berpikir kritis, bias kognitif dan cara kerja otak, proses pengambilan keputusan, serta relevansi terhadap praktik konseling *phobia* dan trauma.

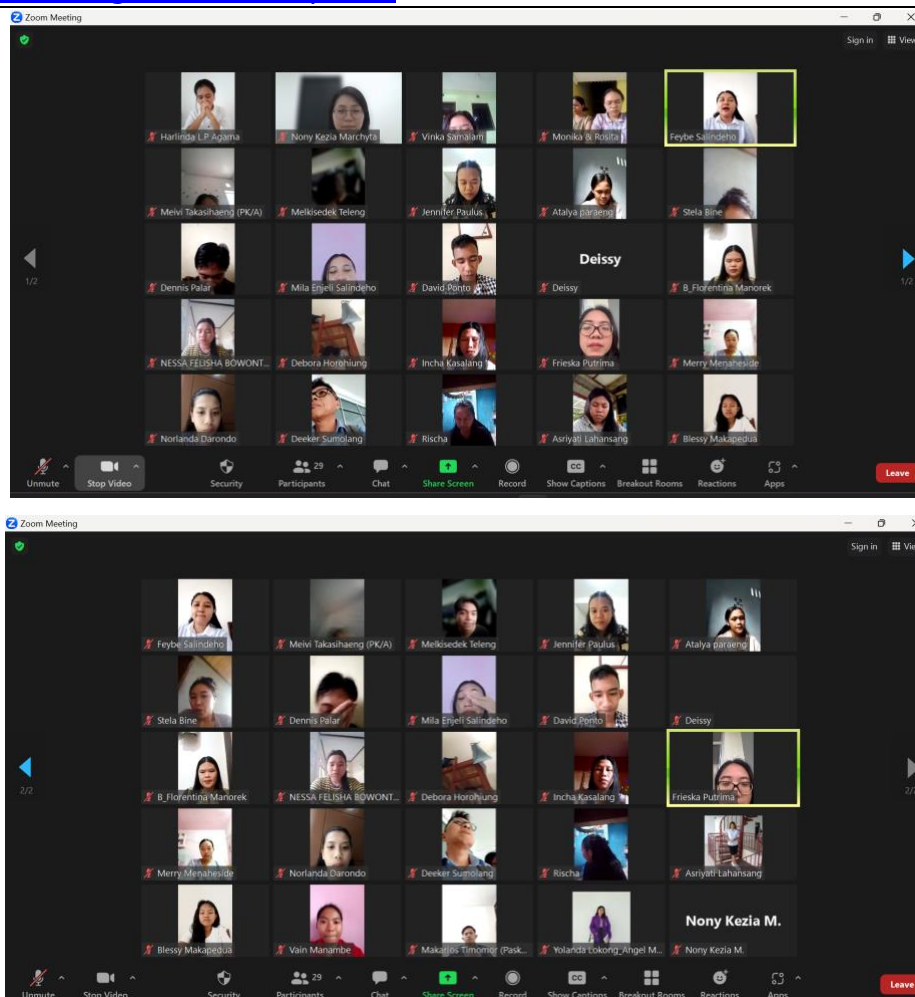
Pada tahap pelaksanaan pelatihan dilakukan secara daring dengan aplikasi Zoom. Kegiatan berdurasi dua jam dimulai dari sesi pembukaan dan doa, pembekalan materi, praktik melatih otak berpikir kritis, dan sesi penutup. Sebelum materi inti diberikan, para peserta pelatihan diberi *pre-test* yang terdiri atas 7 pertanyaan untuk menguji pemahaman mahasiswa terhadap berpikir kritis dan diperoleh akurasi sebesar 63%. Kemudian materi diberikan menjadi dua bagian, yaitu bagian pengenalan dilanjutkan dengan bagian inti. Di sela-sela pemberian materi, para peserta pelatihan juga diajak melakukan gerakan yang dapat melatih

kemampuan otak dalam berpikir kritis. Setelah pemberian materi, para peserta pelatihan diberikan kesempatan untuk bertanya, berdiskusi, dan merefleksikan materi terhadap manfaat mata kuliah *Phobia* dan *Trauma Healing. Post-test* yang terdiri atas 7 pertanyaan yang sama dengan *pre-test* diberikan kembali melalui aplikasi Wayground. Hasil *post-test* menunjukkan peningkatan signifikan dengan akurasi 88%.

Peningkatan hasil *post-test* menunjukkan bahwa meningkatnya kesadaran kognitif mahasiswa terhadap bias kognitif dan pola pengambilan keputusan yang lebih rasional. Mahasiswa juga menjadi lebih aktif dalam mengidentifikasi kesalahan berpikir yang sering muncul dikarenakan pengalaman traumatik atau adanya persepsi yang kurang obyektif. Sesi diskusi dan reflektif menunjukkan peningkatan empati serta kemampuan mahasiswa mengaitkan teori trauma dengan pengalaman praktis.

Pada tahap evaluasi dan rekomendasi, para peserta dan dosen pengampu mengisi angket kuesioner yang terdiri dari aspek kebermanfaatan, aspek kemudahan, dan aspek kepuasan. Sebanyak 23% peserta merasa pelatihan bermanfaat dan sesuai kebutuhan, 77% merasa pelatihan sangat bermanfaat dan sesuai kebutuhan. Sebanyak 33% peserta merasa materi yang disampaikan mudah dipahami dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, 67% menunjukkan materi yang disampaikan sangat mudah dipahami dan sangat mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Sebanyak 23% peserta merasa puas dengan kegiatan pelatihan secara menyeluruh dan 77% merasa sangat puas dengan keseluruhan kegiatan pelatihan yang telah dilaksanakan. Rekomendasi kegiatan yaitu agar dilakukan kegiatan pelatihan lain dengan topik berbeda sehingga dapat memperlengkapi para mahasiswa di IAKN Manado.

Sejalan dengan Dewey (1910), hasil pelatihan memperkuat konsep *cognitive-behavioral therapy (CBT)* bahwa kesadaran terhadap bias kognitif dan restrukturisasi pola pikir maladaptif dapat mendukung proses penyembuhan trauma (Curtiss et al., 2021). Pelatihan berpikir kritis memberikan manfaat tidak hanya pemahaman konsep teoritis, tetapi juga implementasi dalam proses refleksi diri dan praktik konseling berbasis *evidence-based* bagi mahasiswa di kelas *Phobia* dan *Trauma Healing*. Gambar 2 menunjukkan dokumentasi kegiatan pelatihan yang telah dilaksanakan.



Gambar 2. Dokumentasi Pelatihan

KESIMPULAN

Kegiatan pelatihan berpikir kritis bagi mahasiswa yang mengambil mata kuliah *Phobia* dan *Trauma Healing* terbukti cukup efektif dalam upaya meningkatkan kemampuan kognitif reflektif, kesadaran terhadap bias berpikir, dan pengambilan keputusan yang sehat secara emosional. Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan peningkatan kemampuan berpikir mahasiswa yang cukup signifikan. Hasil evaluasi juga menunjukkan bahwa 77% peserta merasa sangat puas terhadap keseluruhan kegiatan pelatihan yang telah dilakukan.

Melalui kegiatan ini, terlihat bahwa pelatihan berpikir kritis mampu meningkatkan kemampuan analitis mahasiswa sekaligus memperkuat kesiapan emosional dan profesional sebagai calon konselor di masa yang akan datang. Hal ini penting diterapkan, sehingga para mahasiswa yang merupakan calon konselor di masa yang akan datang dapat membantu orang lain yang memiliki trauma maupun fobia dengan lebih empatik dan rasional. Diharapkan kedepannya dapat dilakukan kegiatan pelatihan lain dengan topik yang berbeda sehingga dapat memperlengkapi para mahasiswa di IAKN Manado

DAFTAR PUSTAKA

- Athoillah, M., Indrasetianingsih, A., Statistika, P. S., Surabaya, B., & Masyarakat, P. (2025). Workshop Berpikir Kritis dalam Pembelajaran Analisis Korelasi Bagi Guru MGMP Matematika SMA Kabupaten Nganjuk. *PANCASONA: Pengabdian Dalam Cakupan Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 4(2), 163–172.
- Aulia, V., & Kuzairi, K. (2021). Keterampilan Berpikir Kritis Mahasiswa dalam Menulis Esai. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 6(3), 350–359. <https://doi.org/10.29303/jipp.v6i3.220>
- Curtiss, J. E., Levine, D. S., Ander, I., & Baker, A. W. (2021). Cognitive-Behavioral Treatments for Anxiety and Stress-Related Disorders. *Focus*, 19(2), 184–189. <https://doi.org/10.1176/appi.focus.20200045>
- Dewey, J. (1910). *How We Think*. D.C. Heath & Company.
- Evendi, E., Al Kusaeri, A. K., Pardi, M. H. H., Sucipto, L., Bayani, F., & Prayogi, S. (2022). Assessing students' critical thinking skills viewed from cognitive style: Study on implementation of problem-based e-learning model in mathematics courses. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 18(7). <https://doi.org/10.29333/ejmste/12161>
- Ezawa, I. D., & Hollon, S. D. (2023). Cognitive Restructuring and Psychotherapy Outcome: A Meta-Analytic Review. *Psychotherapy*, 60(3), 396–406. <https://doi.org/10.1037/pst0000474>
- Lestari, T. A., Fakhruddin, F., & Utama, A. A. . (2025). Training to Enhance Scientific Argumentation Skills. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 4(2), 01–11.
- Munir, S., Rahmayanti, D. A., Farhana, N., Suwanan, A. F., Adi, K. R., & Sa'íd, M. (2024). Managing Critical Thinking Skills To Resilience Profile of Pancasila Students in Indonesia Using Controversial Public Issues Model. *Revista de Gestao Social e Ambiental*, 18(5), 1–15. <https://doi.org/10.24857/rqsa.v18n5-025>
- Rohman, A. D., & Novitasari, R. (2025). Optimalisasi Keterampilan Berpikir Kritis Mahasiswa Melalui Sekolah Legislasi Senat Mahasiswa. *Welfare: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 22–28. <https://doi.org/10.30762/welfare.v3i1.1298>
- Simamora, N. N., Astalini, & Darmaji. (2022). Jurnal Pendidikan MIPA. *Jurnal Pendidikan MIPA*, 12(1), 1–7.
- Situmorang, P. ., Thalib, N., Damayanti, & Fatchuroji, A. (2023). Analisis Kemampuan Berpikir Kritis Mahasiswa Berbasis Hots Ekonomi Mikro Program Studi Pendidikan Ekonomi Universitas Musamus. *Jurnal Visi Manajemen*, 9(1), 88–99. <https://doi.org/10.56910/jvm.v9i1.253>

- Suriyana, S., & Fatmawati, R. A. (2019). Analisis Kemampuan Berfikir Kritis Mahasiswa PGSD Dalam Menyelesaikan Soal Matematika Dasar. *Caruban: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan Dasar*, 2(2), 84. <https://doi.org/10.33603/cjiipd.v2i2.2223>
- Suryani, Y., Jumantini, E., Ramadan, D. J., Iskandar, I., & Pratiwi, R. T. (2025). Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis Mahasiswa Melalui Lesson Study. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 14–22. <https://doi.org/10.59141/japendi.v6i1.6641>
- Syam, S., Syahrir, M. S., & Satria, M. A. (2024). Penyuluhan trauma healing pada mahasiswa terdampak bencana institut teknologi kesehatan dan bisnis graha ananda. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(9), 3432–3438. <https://doi.org/10.56338/jks.v7i9.6163>
- Vázquez-Parra, J. C., Suárez-Brito, P., Alonso-Galicia, P. E., & Echaniz-Barrondo, A. (2023). Critical Thinking and Student Well-Being: An Approach in University Students. *Societies*, 13(11). <https://doi.org/10.3390/soc13110232>
- Wijanarka, T. (2023). Pelatihan Berpikir Kritis Ala Generasi Z Mahasiswa Fiskom UKSW di Era Disrupsi Digital. *Magistrorum Et Scholarium: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 03(April), 428–440.
- Xi, C., & Wang, S. (2025). Understanding Pathways from Cognitive Biases to the Risk of Psychosis: A Network Analysis Approach. *Psychology Research and Behavior Management*, 18(June), 1391–1401. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S52366>
- Zikrullah, M., & Azhari, A. (2024). The critical thinking research trend in Indonesia's language education journals. *Diksi*, 32(1), 107–128. <https://doi.org/10.21831/diksi.v32i1.72070>