

COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY

Muhammad Rouf Mustofa, Nurjannah
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
roufmustofa117@gmail.com

Naskah masuk: 20-06-2022, direvisi: 28-06-2022, diterima: 29-06-2022, dipublikasi: 29-06-2022

ABSTRAK

Dalam perkembangannya saat ini teori pendekatan CBT mempunyai ciri khas tersendiri dalam menangani masalah klien khususnya di Indonesia dengan berbagai penelitian yang sudah dilakukan. Teori yang satu dengan teori yang lain juga memiliki ciri khas tersendiri. Tak jarang, sebuah teori konseling lahir dari ketidakpuasan terhadap teori-teori konseling sebelumnya tidak terkecuali CBT. Kritik terhadap CBT sendiri diungkapkan pada jurnal yang ditulis oleh Wahyu Nanda Eka Saputra dan Santi Widiyarsari yang berjudul *Acceptance and commitment therapy: the new wave of cognitive behavior therapy, Indonesian Journal of School Counseling*, penelitian yang dilakukan oleh Longmore & Worrell (2007) yang menyimpulkan bahwa intervensi kognitif tidak secara konsisten memberikan nilai tambah bagi intervensi perilaku. Penelitian ini mencoba untuk menemukan teori atau konsep baru CBT Islami dengan kelemahan-kelemahan yang ditemukan pada penelitian sebelumnya. Metode jurnal review digunakan peneliti untuk mengkaji beberapa sumber-sumber yang membahas terkait sejarah, kritik, dan konsep penyempurnaan berdasarkan nilai islam.

Kata Kunci: CBT, Kritik CBT, CBT Islami

ABSTRACT

In its current development, the CBT approach Theory has its own distinctive characteristics dealing with clients issues especially in Indonesia with various studies already done. One theory after another also has its own signature. Not infrequently, a counseling theories is no exception to CBT. The criticism of CBT it self is expressed in the journal written by revelation t Nanda Eka Saputra and Santi Widiyarsari titled acceptance and commitment thrapy: the new wave of cognitive behavior therapy, Indonesia Journal of school counseling, research by longmore & worrel, wich concludes that cognitive interventions. This study attempts to come up with a new theory or concept of CBT Islam with the weaknesses found in previous research. The journal review method is used by researchers to review some of the sources that discus historical, criticism, and the concept of improvement based on Islamic values

Keywords: CBT, CBT criticism, CBT Islam

PENDAHULUAN

Dalam perkembangannya saat ini teori pendektan CBT yang mempunyai cirikhas tersendiri dalam menangani masalah klien dan juga semakin berkembangnya praktik CBT di Indonesia dengan berbagai penelitian yang telah dilakukan. Teori yang satu dengan teori yang lain juga memiliki kekhasan tersendiri yang membedakannya dengan teori lainnya. Tak jarang, sebuah teori konseling lahir dari ketidakpuasan terhadap teori-teori konseling sebelumnya tidak terkecuali CBT.

Asumsi CBT adalah ketika reorganisasi pola pikir akan mempengaruhi reorganisasi perilaku individu. Senada dengan pernyataan tersebut, Matson & Ollendick mengungkapkan CBT adalah suatu pendekatan dengan sejumlah prosedur tertentu yang menggunakan kognisi sebagai bagian utama dari konseling dan persepsi, keyakinan, dan pikiran sebagai fokus konseling. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa ketika konselor yang berorientasi CBT akan mengubah perilaku konseli, konselor hanya perlu mengubah pola pikir konseli. Pola pikir konseli menjadi kunci perubahan perilaku.

Kritik terhadap CBT sendiri diungkapkan pada jurnal yang ditulis oleh Wahyu Nanda Eka Saputra dan Santi Widiasari yang berjudul *Acceptance and commitment therapy: the new wave of cognitive behavior therapy, Indonesian Journal of School Counseling (2016), vol 1(1), hal 1-5*. Yang mengungkapkan bahwa teori CBT telah mendapat kritik dari penelitian lain karena ketidakpuasan dengan praktik CBT belakangan ini. Hal ini ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Longmore & Worrell (2007) yang menyimpulkan bahwa intervensi kognitif tidak secara konsisten memberikan nilai tambah bagi intervensi perilaku. Hasil penelitian secara implisit menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara intervensi kognitif dan perilaku.

Wahyu dan santi mengungkapkan bahwa salah satu aliran teori yang mengkritisi pembentukan teori CBT adalah Acceptance and Commitment Therapy (ACT). ACT merupakan model baru dari konseling singkat yang merupakan pendekatan yang sangat mapan saat ini dan potensial untuk dipelajari. Hofmann, Sawyer & Fang menyebut ACT sebagai salah satu generasi baru CBT. Berbeda dengan CBT, ACT memandang pola pikir tidak secara langsung mempengaruhi perilaku seseorang. Praktik konseling dengan pendekatan ACT tidak berusaha mengubah isi kognisi seseorang untuk mengubah perilaku (Ruiz, 2012), tetapi ACT berfokus pada perilaku individu dan konteksnya. Menurut Luciano, Rodríguez, & Gutiérrez ACT memiliki dua prinsip. Pertama, gunakan klarifikasi nilai dan tindakan dalam membuat kesepakatan. Kedua, menggunakan defusion sebagai salah satu cara untuk memberikan pemahaman kepada konseli bahwa suara-suara berupa disfungsi pikiran dapat ditolak dan tidak didengar. Meskipun perubahan kognitif dapat terjadi pada intervensi ACT, tetapi itu bukanlah tujuan utama. ACT bertujuan untuk mengubah fungsi kognisi dalam mengorganisir diri secara perlahan untuk berperilaku sesuai dengan nilai-nilainya.

maka dari itu penelitian ini mencoba menemukan klemahan-kelemahan terhadap CBT yang kemudian pengembangan nilai-nilai Islam dijadikan sebagai alternatif solusi terhadap kelemahan-kelemahan yang ada pada CBT. Nilai-nilai ke-Islaman ini harus melihat kondisi dan menyesuaikan terhadap culture atau budaya masyarakat Indonesia secara umum.

METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini adalah Literatur Review, yang mana pada pengumpulan data menggunakan berbagai sumber literatur yang dipilih sesuai dengan tema yang diangkat dengan analisis hasil yang kemudian akan tersaji. Pada penelitian ini akan membahas mengenai sejarah, kritik, dan konsep penyempurnaan CBT berdasarkan nilai Islam. Penulis menggunakan 10 artikel jurnal taerkait dengan pengembangan CBT Islami dalam rentang waktu 5 tahun ke belakang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

CBT adalah psikoteraphy yang mengintegrasikan dua pendekatan yaitu terapi kognitif dan terapi perilaku atau behaviour. Terapi kognitif lebih menysasar pada cara berfikir, sedangkan terapi behavior memiliki tujuan untuk mengajarkan individu mengubah perilakunya. Dalam sejarah munculnya teori CBT ada beberapa ahli yang berperan dalam pengembangan teori ini anntara lain Albert Ellis dengan *Rational Emotive Therapy*, Aaron T.Beck dengan *Cognitif Therapy*, Donald Meichenbaum dengan *Cognitive Behavior Modification*.

Ellis dengan metodenya yaitu RET kurang dapat diterima oleh kalangan terapis, karena upaya merasionalisasi emosi dianggap sebagai tindakan yang tidak menghargai klien. Sejalan dengan itu dengan meningkatnya keterlibatan unsur kognitif melalui restrukturisasi fungsi kognitif dan ketrampilan memecahkan masalah, model terapi ini mulai dapat diterima dan dipergunakan dalam psikoterapi. dimana prinsip dasar terapi ini adalah menekankan proses belajar dalam melatih ketrampilan untuk mengguncang pola pikir yang irrasional, mengembangkan pola pikir yang rasional, serta mempelajari cara yang lebih efektif dalam mengatasi masalah atau gangguan emosinya. Dengan menempatkan kondisi emosinya dalam kerangka berpikir yang lebih rasional, klien diharapkan dapat menampilkan perilaku yang rasional pula (Akhmad Syah Roni Amanullah,2019).

Sejalan dengan itu pengembangan pendekatan kognitif diperkuat dengan *Cognitive Therapy* Aaron T. Beck yang menyebut teorinya sebagai *Cognitive Therapy*, ia mengembangkan teori ini pada kasus-kasus depresi yang kemudian berkembang pada kasus kecemasan dan phobia, serta berlanjut pada kasus-kasus gangguan kepribadian. Pendekatan Beck didasarkan kepada pemikiran logis bahwa cara seseorang merasa dan bertindak sangat dipengaruhi oleh cara ia memandang dan memahami pengalamannya. Perbedaan antara terapi *Cognitive* Beck dan terapi *Rational Emotive* Ellis adalah bahwa Ellis menekankan pada substansi pikiran yang irrasional, sementara menurut Beck disfungsi keyakinan menjadi suatu masalah karena mereka tidak sesuai dengan proses kognitif yang umum terjadi. Terapi *Cognitive* mempergunakan bukti-bukti yang mendukung atau bertentangan dengan pandangan dan asumsi klien, untuk merubah pola pikirnya (2018).

Kemudian teori CBT dilandasi juga dari Teori *Cognitive Behavior Modification* (CBM) dikembangkan oleh Donald Meichenbaum menggunakan teknik terapi "*self-instructional*" yang pada dasarnya adalah proses merestrukturisasi sistem kognisi klien, namun terpusat pada perubahan pola verbalisasinya atau perilakunya. Menurut Meichenbaum, pernyataan diri akan mempengaruhi tingkah laku seseorang sebagaimana pernyataan diberikan oleh orang lain. Sebagai langkah awal dalam CBM, sebagai prasyarat untuk perubahan perilaku, klien harus mengenali cara mereka berpikir, merasa, dan bertindak, serta bagaimana akibatnya terhadap orang lain. Sedikit berbeda dengan teknik *Rational Emotive Therapy* yang lebih direktif dan konfrotatif, atau teori *Cognitive* Beck yang lebih terstruktur pada pencarian pola pikir otomatis, CBM lebih memusatkan perhatian kepada menyadarkan klien dalam melakukan komunikasi dengan diri sendiri (*self-talk*).

Kritik Terhadap CBT

Kritik terhadap CBT sendiri diungkapkan pada jurnal yang ditulis oleh Wahyu Nanda Eka Saputra dan Santi Widiasari yang berjudul *Acceptance and commitment therapy*:

the new wave of cognitive behavior therapy, Indonesian Journal of School Counseling (2016), vol 1(1), hal 1-5. Yang mengungkapkan bahwa teori CBT telah mendapat kritik dari penelitian lain karena ketidakpuasan dengan praktik CBT belakangan ini. Hal ini ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Longmore & Worrell (2007) yang menyimpulkan bahwa intervensi kognitif tidak secara konsisten memberikan nilai tambah bagi intervensi perilaku. Hasil penelitian secara implisit menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara intervensi kognitif dan perilaku.

Wahyu dan santi mengungkapkan bahwa salah satu aliran teori yang mengkritisi pembentukan teori CBT adalah Acceptance and Commitment Therapy (ACT). ACT merupakan model baru dari konseling singkat yang merupakan pendekatan yang sangat mapan saat ini dan potensial untuk dipelajari. Hofmann, Sawyer & Fang menyebut ACT sebagai salah satu generasi baru CBT. Berbeda dengan CBT, ACT memandang pola pikir tidak secara langsung mempengaruhi perilaku seseorang. Praktik konseling dengan pendekatan ACT tidak berusaha mengubah isi kognisi seseorang untuk mengubah perilaku (Ruiz, 2012), tetapi ACT berfokus pada perilaku individu dan konteksnya. Menurut Luciano, Rodríguez, & Gutiérrez ACT memiliki dua prinsip. Pertama, gunakan klarifikasi nilai dan tindakan dalam membuat kesepakatan. Kedua, menggunakan defusion sebagai salah satu cara untuk memberikan pemahaman kepada konseli bahwa suara-suara berupa disfungsi pikiran dapat ditolak dan tidak didengar. Meskipun perubahan kognitif dapat terjadi pada intervensi ACT, tetapi itu bukanlah tujuan utama. ACT bertujuan untuk mengubah fungsi kognisi dalam mengorganisir diri secara perlahan untuk berperilaku sesuai dengan nilai-nilainya (Wahyu Nanda Eka Saputra, 2016).

Salah satu dimensi penting lain yang mendasari ACT adalah Theory on Voices. Carter menjelaskan Theory on Voices, bahwa manusia memiliki pemikiran kognisi berupa suara-suara yang memberi perintah atau mendukung seseorang dalam bertindak. Suara-suara yang ada di benak orang berupa perintah, kritik, dukungan, konten seram, dan argumentasi, namun sebagian besar temanya adalah pemikiran disfungsional.

Suara-suara tersebut berupa pikiran yang disfungsional yang memberikan arah atau instruksi masalah, sering disebut sebagai halusinasi perintah (Shawyer et al., 2013). Ketika seseorang mau mendengarkan dan mematuhi suara-suara yang membentuk pemikiran disfungsional, maka perilakunya juga akan menjadi disfungsional. Sebaliknya, ketika seseorang tidak mau mendengarkan dan mengindahkan suara-suara berupa pikiran disfungsional, perilakunya tidak akan terpengaruh oleh suara-suara pikiran disfungsional tersebut.

Sejalan dengan penelitian tersebut dalam artikel jurnal yang ditulis oleh S. Jauhar, KR Laws dan PJ McKenna yang berjudul CBT untuk skizofrenia: sudut pandang kritis. Ditemukan bahwa Sejumlah besar percobaan sekarang memperjelas bahwa CBT tidak efektif melawan gejala negatif, baik dalam bentuk generik atau disesuaikan secara khusus. CBT, pada bukti saat ini, tidak mencegah kekambuhan. Di mana CBT mungkin lebih menjanjikan adalah di bidang atologi gejala yang tidak secara khusus ditargetkan oleh obat antipsikotik. Efek yang relatif besar telah dilaporkan dalam uji coba besar yang dilakukan dengan baik untuk kekhawatiran terkait delusi dan kepatuhan yang berbahaya terhadap halusinasi pendengaran. Namun, basis data meta-analitik tentang gejala seperti itu kecil dan tidak terlalu menggembirakan.

Pertanyaan apakah CBT berguna dalam mencegah transisi ke psikosis pada individu

berisiko tinggi saat ini masih belum terjawab. Ketidaksepakatan antara meta-analisis Hutton dan Taylor dan meta-analisis jaringan Davies jelas karena faktor metodologis, khususnya inklusi studi. Temuan samar-samar dari percobaan mencegah sampai dari pengurangan yang relatif substansial tetapi secara statistik tidak signifikan tingkat transisi akan memerlukan integrasi ke dalam meta-analisis lebih lanjut untuk interpretasi, dan bahkan kesimpulannya mungkin tidak menentukan (S. Jauhar, KR Laws dan PJ McKenna, 2019).

Pengembangan Teori CBT dalam Nilai ke-Islam-an

Dari kritik dan upaya penyempurnaan teori CBT di atas yang sejalan dengan pendekatan ACT melalui dimensi Theory on Voice, pemikiran Anwar Sutoyo tentang munculnya perilaku dipandang dari sisi Psikologi dan Agama disebabkan oleh pertama, pengaruh lingkungan, kedua pengaruh setan, ketiga pengaruh makanan. Ketika theory on voice dalam ACT di komparasikan dengan yang sering dirujuk dalam teori Anwar Sutoyo pada salah satu ayat Al-Quran yang berbunyi;

“Dan aku benar-benar akan menyesatkan mereka, dan akan membangkitkan angan-angan kosong pada mereka dan menyuruh mereka (memotong telinga-telinga binatang ternak), lalu mereka benar-benar memotongnya, dan akan aku suruh mereka (mengubah ciptaan Allah), lalu benar-benar mereka merubahnya. Barangsiapa yang menjadikan syaitan menjadi pelindung selain Allah, Maka Sesungguhnya ia menderita kerugian yang nyata.” (Qs. an-Nisa’: 119)

Menurut penafsiran M. Quraish Shihab ayat ini adalah lanjutan ucapan setan yang dikandung oleh ayat yang lalu. Dan setan juga berkata, aku benar-benar akan berusaha sekuat kemampuan untuk menyesatkan mereka dari jalan-Mu yang lurus dengan merayu dan mengiming-iming manusia, dan membangkitkan angan-angan kosong pada mereka, sehingga mereka lengah dan atau menunda-nunda kegiatan positif, dan aku akan menyuruh mereka memotong memotong telinga-telinga binatang ternak, lalu mereka benar-benar memotongnya dengan potongan-potongan yang banyak, dan aku akan suruh mereka mengubah ciptaan Allah yang melekat dalam diri setiap manusia, khususnya firah keagamaan dan keyakinan akan keesaan Tuhan, lalu benar-benar mereka mengubahnya. Barang siapa yang mengubah ciptaan Allah itu, maka ia telah menjadikan setan menjadi pelindung selain Allah, dan jika demikian itu halnya maka sesungguhnya ia menderita kerugian yang nyata (Achmad Farid, 2015).

Buku dengan judul “40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor” yang ditulis Erford menjelaskan alasan penyusunan buku tersebut diawali oleh kesadaran pragmatik bahwa konselor profesional juga mengalami kesulitan untuk mengarahkan konseli pada tujuan-tujuan pengalaman konseling yang telah disepakati terlebih lagi konselor dalam masa pelatihan. Oleh karena itu, diperlukan pedoman langsung dan spesifik tentang teknik konseling. Fungsi teknik dalam konseling Islami sebagai instrumen dan merupakan alternatif untuk mendukung metode konseling Islami. Maka dari itu penulis menyimpulkan beberapa metode Islami yang bisa digunakan dalam penerapan CBT untuk kegiatan konseling (Rifqi Muhammad, 2021).

Beberapa teknik konseling spiritual Islam dapat digunakan dalam konseling. Proses penerapan teknik-teknik seperti: doa, ibadah, kontemplasi, kesabaran, rahmat, renungan, pemberian, teladan, himne dll, unsur-unsur konseling spiritual telah dicoba untuk mendapatkan perspektif konselor psikologis yang akan mengevaluasi konseling spiritual. Dalam psikoterapi dasar, sebagian besar spiritualitas dapat diabaikan. Namun, efek terapi spiritual pada orang telah dikonfirmasi oleh banyak penelitian

Salah satu penelitian Bimbingan Konseling Qur'ani Anwar Sutoyo yang ditekankan pada Fitrah manusia agar manusia menjadi seorang yang mukhlisin, mukhsinin, mutawakkilin dan layanan bimbingannya kelompok dan individu. Dalam layanan bimbingan konseling Islam dengan menggunakan kegiatan-kegiatan yang dilakukan yaitu; pengajian kitab, pengajian al-Qur'an, pengembangan individu dengan melalui siraman rohani (Achmad Farid,2015).

Tentunya masih banyak lagi metode-metode Islami yang dapat diberikan kepada klien yang memiliki masalah perilaku khususnya dalam penerapan CBT. Pada dasarnya belum ada teori yang benar-benar bisa dijadikan pakem utama dalam layanan konseling terlebih lagi metode Islam hanya dijadikan sebagai pelengkap dan cenderung memaksakan. Maka dari itu penulis mengharapkan dengan adanya tulisan ini lebih banyak lagi kajian tentang metode-metode Islam yang benar-benar dapat dijadikan sebuah pendekatan dalam layanan konseling Islami itu sendiri.

SIMPULAN

Berangkat dari kritik yang ditujukan pada CBT penulis mencoba menemukan aspek-aspek yang bisa digunakan dalam penerapan layanan. Metode-metode Islami dengan berbagai praktik spiritual dapat disesuaikan dalam menutup kekurangan CBT yang ditemukan oleh beberapa penelitian di atas. Pada satu kasus kritik CBT yang penulis angkat adalah tidak adanya hubungan kognitif terhadap perilaku individu yang kemudian salah satu teori ACT yang menyatakan bahwa bisikan suara-suara mempengaruhi perilaku buruk individu. Tentunya hal ini cenderung bisa diterima jika di kaitkan dengan konsep perilaku dalam Islam, yang mana halusinasi bisikan-bisikan setan sangat berpengaruh dalam pengambilan keputusan individu. Maka dari itu fitrah manusia dijadikan pedoman utama dalam meminimalisir bisikan-bisikan suara tersebut. Tentunya penulisan artikel ini masih banyak kekurangan baik dari segi penulisan maupun kelengkapan data. Penulis berharap kritik dan saran demi tercapainya tujuan penulisan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Sultan (2010). Gaya Bahasa Guru dalam Interaksi Pembelajaran. *Jurnal Penelitian Pendidikan Insani*, 11 (2): 82-89.
- Akhmad Syah Roni Amanullah (2019). Pendekatan Konseling Kognitif Perilaku. *Jurnal Konseling Andi Matappa* Volume 3 Nomor 1. Hal 08-14
- Fatin Rohmah Nur Whidah, Patricia Adam (2018). Cognitive Behavior Therapy untuk mengubah pikiran negative dan kesemasan pada remaja. *Jurnal Indigenous Vol 3, No.2, Hal 57-69*

- Wahyu Nanda Eka Saputra, Santi Widiyari (2016). Acceptance And Commitment Cognitive Behavior Therapy. *Schould Indonesian Journal of School Counseling*, 1 (1), 1 –5
- S. Jauhar, KR Laws dan PJ McKenna (2019) CBT untuk skizofrenia: sudut pandang kritis. *Jurnal Kedokteran Psikologis, Cambridge University, No 49, Hal. 1233–1236.*
- Nur Hikmah Mubarak Ali, Nadiyah Elias (2016) Menggunakan Pendekatan Kognitif Tingkah Laku Islam (ICBT) Untuk Menangani Prasangka Antara Pasangan Suami Isteri. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH), Volume 1, No 3, 124 - 131*
- Risdawati Siregar (2015) Pengembangan Fitrah Manusia Melalui Konseling Islam. *FITRAH Vol. 01 No. 1 Januari – Juni*
- Achmad Farid (2015) Model Bimbingan Konseling Islam Anwar Sutoyo Dalam Mengatasi Kenakaan Remaja. *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Vol. 6, No. 2*
- Eni Kuswatun, Nurjannah, Depriansya (2021) Konseling Islam Dengan Pendekatan *Cognitive Behavioural Therapy*(Cbt) Untuk Mengatasi Kenakalan Remaja. *Journal of Contemporary Islamic Counselling Vol. 1, No. 1, pp. 1-10*
- Muhimmatul Fariyah, Imas Kania Rachman (2017) Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Berbasis Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Narapidana. *HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam Vol. 14, No. 1*
- Rifqi Muhammad (2021) Teknik Konseling Islami Dan Relevansinya Pada Proses Konseling: Studi Dalam Kitab Kimiya' Al-Sa'adah Karya Imam Al-Ghazali. *Jurnal Madaniyah, Volume 11 Nomor 2*