

PENGEMBANGAN DARI *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIORAL THERAPY* (REBT) HINGGA *COGNITIVE RESTRUCTURING* (CR)

Nadia Widyastuti¹ Nurjannah²

¹ UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

² UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

Jl. Laksda Adisucipto, Papringan, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah
Istimewa Yogyakarta 55281

e-mail: nadiawidyastuti21@gmail.com nurjannah@uin-suka.ac.id

Naskah Masuk: 24-10-2022, direvisi: 11-11-2022, diterima: 11-11-2022, dipublikasi: 24-12-2022

ABSTRAK

Cognitive Restructuring adalah teknik yang dikembangkan oleh Albert Ellis, dimana tujuan utama dari terapi kognitif adalah menggantikan keyakinan yang mengarah pada perilaku menyalahkan diri sendiri dengan keyakinan yang diasosiasikan dengan penerimaan diri (*self-acceptance*) dan pemecahan masalah yang konstruktif. Layanan bimbingan dan konseling dengan strategi *Cognitive Restructuring* menghasilkan kebiasaan baru pada individu dalam merasa, berpikir dan bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan-kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut dan menggantikan tanggapan/persepsi diri yang negatif/irasional menjadi rasional/realistis. teknik-teknik layanan konseling terus mengalami perkembangan dalam hal pembaharuan, dan perbaikan. Pembaharuan dari teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy* ke teknik *Cognitive Restructuring* dapat disebut sebagai pembaharuan yang bersifat deduktif sebab dari REBT yang cakupannya lebih umum (REBT) berubah menjadi CR yang cakupannya lebih spesifik (CR). Penelitian ini mencoba untuk menemukan teori atau konsep baru CR Islami dengan kelemahan-kelamahan 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: *Cognitive Restructuring*, REBT, CR Islami

ABSTRACT

Cognitive Restructuring is a technique developed by Albert Ellis, where the main goal of cognitive therapy is to replace beliefs that lead to self-blame behavior with beliefs associated with self-acceptance and constructive problem solving. Guidance and counseling services with *Cognitive Restructuring* strategies produce new habits in individuals in feeling, thinking and acting by identifying problematic habits, labeling these habits and replacing negative/irrational self responses/perceptions into rational/realistic ones. Counseling service techniques continue to develop in terms of renewal and improvement. The renewal from the *Rational Emotive Behavioral Therapy* technique to the *Cognitive Restructuring* technique can be called a deductive renewal because from REBT which has a more general scope (REBT) has changed to CR with a more specific scope (CR). This study tries to find a new theory or concept of Islamic CR with the weaknesses found in previous studies. The journal review method is used by researchers to examine several sources that discuss history, criticism, and the concept of refinement based on Islamic values.

Keywords: *Cognitive Restructuring*, REBT, Islamic CR

PENDAHULUAN

Pada konsep penciptaan manusia, Allah SWT menciptakan manusia dengan keadaan fitrah. Arti fitrah yang dimaksud di sini adalah keadaan atau kondisi yang terdapat dalam diri manusia yang menjadikannya berpotensi yaitu, akal pikiran. Dengan akal pikiran seseorang mampu membedakan antara yang baik dan yang buruk, mengatur dan mengelola, mengambil pelajaran, kesimpulan serta hikmah, mencegah untuk melakukan sesuatu yang tidak patut dan sebagainya (Sutoyo, 2013).

Sejalan dengan hal itu, tidak semua orang memandang segala situasi dari sisi positif. Banyak orang yang memiliki masalah dalam hidupnya karena ia memandang segala situasi dari sisi negatif. Sehingga dengan pola pikir negatif itu, menghambatnya untuk melakukan apa yang ia inginkan, dan perilaku yang muncul adalah patuh atau pasrah pada situasi dan keadaan. Dalam ilmu Bimbingan dan Konseling banyak pendekatan dan Teknik yang dapat digunakan untuk menangani masalah konseli. Untuk menangani masalah konseli yang memandang segala sesuatu dari sisi negatif, yakni ragu dengan kemampuannya sendiri, tidak percaya dengan orang lain, khawatir terhadap hal-hal yang belum terjadi sehingga menghambat untuk bertindak sesuai dengan keinginannya, peneliti menggunakan strategi *Cognitive Restructuring* (Sari, 2018).

Cognitive Restructuring sendiri diartikan sebagai salah satu strategi yang dikembangkan oleh Ellis. Strategi ini berfokus pada penghapusan pikiran dan keyakinan negatif/irasional yang menyebabkan gangguan pada konseli dan menggantinya dengan pikiran yang positif. Dengan menerapkan strategi ini diharapkan konseli mampu bertindak sesuai dengan keinginannya. Peran kognitif dalam mempertimbangkan putusan untuk melakukan tindakan tertentu menjadi fokus perhatian dalam pendekatan *cognitive behavioral therapy* (Nurjannah, 2016).

Dari hasil berbagai sumber maka munculnya teori *Cognitive Restructuring* (CR) sebagai metode layanan konseling yang juga berpusat pada aspek kognitif merupakan pendekatan REBT model baru, REBT merupakan Teknik konseling klasik dan teknik CR merupakan teknik kontemporer. Keduanya merupakan teknik konseling yang memiliki dasar penanganan yang sama (kognitif), namun dalam perkembangannya terjadi penyesuaian, pembaharuan, dan perubahan-perubahan konseptual sehingga teknik tersebut mengalami deduksi atau fokus layanan semakin spesifik yaitu pada aspek kognitif. Pada teknik REBT cakupannya cukup luas sebab meskipun orientasinya pada kognitif namun dalam proses layanan konselor tetap memperhatikan penanganan terhadap kondisi emosional dan behavior klien (Sari, 2018).

Kemudian dalam perkembangan mutakhir muncul teknik baru dan lebih spesifik kepada aspek kognitif yaitu teknik *Cognitive Restructuring*, teknik tersebut fokus pada pengorganisasian atau penyusunan ulang kerangka berpikir supaya menjadi lebih rasional. *Cognitive Restructuring* terlahir dari terapi kognitif yang fokusnya merubah pola pikir konseli, dimana dengan perubahan pola pikir tersebut mempengaruhi dalam pengambilan keputusan yang tampak dalam perilaku atau sikap yang ditunjukkan oleh konseli. Strategi *Cognitive Restructuring* dapat digunakan dengan sukses pada klien dengan depresi, gangguan panik, masalah-masalah *self-esteem*, stress, pikiran-pikiran yang



menyebutkan dirinya negatif, kecemasan, fobia sosial, gangguan obsesif kompulsif, gangguan panik, fobia, dan penyalahgunaan substansi (Ningsih, 2018).

Selain diperlukan penyuluhan, aspek penting yang harus diperhatikan adalah peran agama dalam implementasi nilai-nilai ajaran tersebut. Ini bertujuan untuk mencegah dan mengatasi masalah kecemasan sosial dan masalah lainnya yang dialami setiap individu. Ajaran Islam membantu memecahkan masalah yang berkaitan dengan jiwa manusia. Kemudian Islam juga memperhatikan tuntunan, tuntunan, nasihat dan tuntunan manusia untuk melakukan perbuatan terpuji.

Agama merupakan landasan yang dapat memberikan konselor pemahaman tentang sejauh mana agama sebagai faktor yang mempengaruhi perilaku. Dalam memberikan pelayanan kepada setiap individu/siswa, konselor harus memperhatikan dimensi keagamaannya, sehingga memberikan solusi yang sesuai dengan keimanannya dan tidak bertentangan dengan prinsip-prinsip agamanya. Sangat penting bagi guru untuk memahami dengan baik kebenaran-kebenaran dasar agama, karena guru tidak hanya menempatkan informasi di otak dan hanya membimbing kemampuan, tetapi agama penting dari sudut pandang moralitas, perilaku, dan pengembangan yang sesuai. sikap siswa tentang pendidikan agama mereka. Kepribadian dan sikap mental tersebut dapat mengendalikan perilaku sedemikian rupa sesuai dengan ajaran dan petunjuk agamanya. (Vianda, 2018)

Agama merupakan landasan yang dapat memberikan konselor pemahaman tentang sejauh mana agama sebagai faktor yang mempengaruhi perilaku individu. Dalam proses melayani setiap individu/siswa, guru harus memperhatikan dimensi agama agar usulan solusi sesuai dengan apa yang dihadapi. Karena agama mengatur seluruh kehidupan manusia, misalnya mengatur bagaimana akan hidup dengan damai hati/jiwa, dengan kata lain bahagia di dunia dan di akhirat. Pandangan Islam tentang kesehatan jiwa tercermin dalam peran Islam dalam kehidupan manusia, yaitu sebagai berikut: 1. Ajaran Islam dan segala petunjuknya adalah obat (Syifa') bagi jiwa atau untuk menyembuhkannya. semua penyakit di hati manusia (spiritual). 2. Ajaran Islam memberikan bantuan psikologis kepada manusia untuk bertahan dari cobaan dan mengatasi kesulitan melalui kesabaran dan doa. 3. Ajaran Islam memberikan rasa damai dan ketenangan yang menciptakan keimanan kepada Allah dalam jiwa orang beriman.

Pendekatan Islam dapat dikaitkan dengan aspek psikologis penerapan bimbingan, yang meliputi kepribadian, sikap, kecerdasan, emosi, dan seterusnya dalam kaitannya dengan klien dan pembimbing. Berdasarkan penjelasan di atas, mengingat belum banyak penelitian tentang pendekatan terhadap spiritualitas Islam, maka artikel ini menyajikan analisis dan penelitian teoritis. Analisis pembahasan dalam makalah ini membahas bagaimana penelitian teoritis tentang metode konseling CR mengarah pada aspek spiritualitas Islam.

METODE PENELITIAN

Dalam penulisan ini, penulis menggunakan metode kepustakaan (*library reseach*). Penulis mengumpulkan data kepustakaan (buku, jurnal dan catatan-catatan), membaca, menelaah dan mencatat hal-hal yang sesuai dengan obyek permasalahan yang diteliti.

Cons-Iedu: Islamic Guidance and Counseling Journal



[Creative Commons Attribution 4.0 International License.](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

Adapun teknik analisis yang digunakan penulis berupa analisis isi (*content analysis*) dimana penulis melakukan pemilihan, membandingkan, menggabungkan hingga menghasilkan sebuah hasil yang relevan. Adapun sumber data yang digunakan dalam penulisan ini berasal dari jurnal-jurnal, skripsi, tesis dan buku yang menunjang (Wiryo dan Evita, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Teori REBT adalah pendekatan yang menekankan peran penting akal dalam perilaku dan Ellis REBT adalah filosofi irasional yang diungkapkan melalui serangkaian perilaku dalam bentuk perilaku emosional neurotik. Berdasarkan keyakinan bahwa orang dapat mengatur kembali pemikiran rasionalnya diikuti oleh pola perilaku. Seperti pendekatan lain psikoanalitik dan perilaku), Ellis percaya bahwa perilaku dapat diubah terlebih dahulu mengubah kebiasaan. Ada beberapa perbedaan psikologis antara psikologi dan psikologi kognitif.

Pertama, psikolog kognitif lebih fokus pada pemahaman proses daripada sekadar menanggapi rangsangan. Faktor penting adalah proses dan peristiwa mental bukan hubungan antara respons stimulus, fokusnya adalah pada pikiran, bukan perilaku. Ini tidak berarti bahwa psikolog kognitif mengabaikan perilaku, tetapi respons perilaku bukan satu-satunya fokus penelitian mereka. Tanggapan perilaku adalah sumber untuk membuat asumsi dan kesimpulan tentang proses mental terkait. Kedua, psikolog kognitif tertarik pada bagaimana struktur pikiran dialam, pikiran memberi bentuk dan koherensi pada pengalaman mental, sebuah proses yang menjadi subjek penelitian psikologi kognitif. behavioris Skinner, berpendapat bahwa pikiran tidak memiliki kemampuan organisasi bawaan. Ketiga, psikolog kognitif percaya bahwa individu secara aktif dan kreatif mengelola rangsangan lingkungan. Dan kita dapat berpartisipasi dalam perolehan dan penerapan pengetahuan dengan secara sadar berpartisipasi dalam peristiwa tertentu dan memilih untuk menyimpannya dalam memori. (Klasik & Kontemporer, 2019)

Albert Ellis sebagai tokoh dari teknik REBT terus melakukan pembaharuan dan pengembangan dalam tekniknya sehingga dalam perkembangannya terus mengalami kemajuan yang lebih baik anatara lain perubahan pada fokus penanganannya dari RT-RET-REBT-CBT. Pembaharuan tersebut dilakukan atas dasar kebutuhan individu dan memperbaiki pendekatan konseling hingga mendapatkan metode-metode yang lebih efektif guna menangani masalah-masalah kognitif dan behavioral. Dalam sejarahnya perkembangan REBT adalah adalah CBT yang yang mengintegrasikan kedua aspek yaitu kognif dan behavioral. Adapaun munculnya faktor pendekatan baru adalah sebagai reaksi untuk pengembangan pendekatan kognitif dan perilaku dalam penerapannya diharapkan mendorong kemandirian konseli untuk diarahkan pada hidup yang lebih baik. Eksplorasi-eksplorasi terapi menggunakan potensi dasar pendekatan masing-masing, sehingga dalam hal ini terus ditemukan persoalan baru serta metode baru dan penanganan dan juga pendekatan. (Klasik & Kontemporer, 2019)

Cognitive Restructuring adalah teknik yang dikembangkan oleh Albert Ellis, dimana tujuan utama dari terapi kognitif adalah menggantikan keyakinan yang mengarah pada perilaku menyalahkan diri sendiri dengan keyakinan yang diasosiasikan dengan



penerimaan diri (self-acceptance) dan pemecahan masalah yang konstruktif. Layanan bimbingan dan konseling dengan strategi Cognitive Restructuring menghasilkan kebiasaan baru pada individu dalam merasa, berpikir dan bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan-kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut dan menggantikan tanggapan/persepsi diri yang negatif/irasional menjadi rasional/realistis (Nurjannah, 2016).

Cognitive Restructuring merupakan teknik model baru yang lahir atau berasal dari konsep terapi kognitif dan dalam berbagai kajian kognitif biasanya dikaitkan dengan karya Albert Ellis, Aaron Beck, dan Donald Maichenbaum. Teknik restrukturisasi kognitif atau *Cognitive Restructuring* ini salah satu teknik yang ada dalam pendekatan perilaku-kognitif (Cognitive Behavior). Cognitive Behavior memusatkan perhatian pada kegiatan mengubah pola pikir destruktif dari pikiran dan perilaku. Pendekatan Cognitive Behavior pada dasarnya meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian stimulus - kognisi - respons (SKR) yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, dimana proses kognitif akan menjadi factor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berfikir, merasa dan bertindak (Kawakib, 2016).

Teknik restrukturisasi kognitif membantu klien menganalisis secara sistematis, memproses, dan mengatasi masalah-masalah berbasis kognitif dengan mengganti pikiran dan interpretasi negatif dengan pikiran dan interpretasi positif. Restrukturisasi kognitif melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respons emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian habitual sedemikian rupa sehingga menjadi tidak terlalu bias. Strategi restrukturisasi kognitif didasarkan pada dua asumsi: (1) Pikiran irasional dan kognisi defektif menghasilkan *self defeating behavior* (perilaku disengaja yang memiliki efek negatif pada diri sendiri); (2) Pikiran dan pernyataan tentang diri sendiri dapat diubah melalui perubahan pandangan dan kognisi personal. Murk mendefenisikan Restrukturisasi kognitif merupakan teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli yang berfikir, merasa bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, dan menggantikan tanggapan /persepsi diri yang negatif/irasional menjadi lebih rasional/realistis. Restrukturisasi kognitif memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional. Restrukturisasi Kognitif menggunakan asumsi bahwa respon-respons perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi (kognisi) konseli (Nurjannah, 2016).

Kemudian dalam implementasi teknik *Cognitive Restructuring*, Doyle mendepelintikan sebuah prosedur tujuh langkah spesifik untuk diikuti oleh konselor profesional ketika menerapkan *cognitive restructuring*, adapun tujuh langkah tersebut antara lain: a) Kumpulkan informasi latar belakang untuk mengungkapkan bagaimana klien menangani masalah di masa lalu maupun saat ini. b) Bantu klien menjadi sadar pada proses pikirannya. Diskusikan contoh-contoh kehidupan nyata yang mendukung kesimpulan klien dan didiskusikan berbagai interpretasi yang berbeda tentang bukti yang ada. c) Periksa proses berfikir rasional klien, yang hubungannya dengan kesejahteraan klien. Konselor profesional dapat membesar- besarkan pemikiran irasional untuk



membuat poinnya lebih terlihat oleh klien. d) Memberikan bantuan kepada klien dalam mengevaluasi keyakinan klien tentang pola-pola pikiran logis klien sendiri dan orang lain. e) Membantu klien belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya. f) Ulangi proses pikiran rasional, kemudian ajarkan klien tentang aspek-aspek penting menggunakan contoh-contoh kehidupan nyata Bantu klien membentuk tujuan-tujuan yang masuk akal dan bisa dicapai. g) Kombinasikan *thought stopping* dengan simulasi, PR (pekerjaan rumah), dan relaksasi sampai pola-pola logis benar-benar terbentuk (Erford, 2016).

IMPLEMENTASI TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING

Pertama, strategi teknik cognitive restructuring efektif dalam mengurangi perilaku bullying. Hal ini memvalidasi temuan Ekkenia, dkk (2013) yang menggunakan teknik cognitive restructuring untuk mengontrol perilaku enuresis dan berdasarkan saran atas penelitian tersebut bahwa teknik cognitive restructuring tidak hanya mampu untuk mengontrol siswa yang mengalami enuresis, namun juga siswa dengan masalah perilaku lainnya, yaitu dalam hal ini perilaku bullying¹⁸ Teknik cognitive restructuring tentu tidak terlepas dari pendekatan yang digunakan yaitu pendekatan CBT. Anak yang memiliki perilaku bullying diajak untuk mendepan penelitian pikiran pikiran negatif dan selanjutnya pikiran positif yang dimilikinya agar anak mampu mengubah pemikiran negatif menjadi pemikiran positif.

Kedua, cognitive restructuring ini memiliki keunggulan yang dapat dilihat pada kajian dari beberapa penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya. Ekennia, dkk (2013) menggunakan cognitive restructuring untuk mengelola nocturnal enuresis kalangan remaja SMP. Steigerwald dan David Stone (1999) juga pernah menggunakan cognitive restructuring untuk mengobati para pecandu alcohol.¹⁹ Dalam teknik cognitive restructuring pada perilaku bullying, siswa diajak untuk mengidentifikasi pikiran negatif kemudian menggantikannya dengan pikiran yang positif. Sudah banyak penelitian sebelumnya yang menjelaskan keberhasilan teknik cognitive restructuring. Mulai dari penelitian pemulihan stress (Larsen & Nicholas, 2010), untuk mereduksi reaksi negatif pada anak yang mengalami gagap (Murphy, dkk, 2007).

Ketiga, Menurut Davidson, pasien depresi merupakan objek dasar yang disasar oleh teori kognitif, yaitu kesalahan- kesalahan khusus dalam isi dan bentuk pikiran tertekan yang menunjukkan suatu penyimpangan umum yang negatif dalam berpikir. Adapun tujuan terapi depresi adalah meningkatkan kualitas hidup, mengurangi atau menghilangkan gejala, mengembalikan peran dan fungsi, mengurangi risiko kekambuhan, serta mengurangi resiko kecacatan atau kematian (Sitepu, 2019).

Keempat, berdasarkan hasil penelitian (Mufidatin Anifah, 2015), Implementasi Teknik Cognitive Restructuring dalam Menangani Konsep Diri Rendah pada Siswa X di SMP Negeri 1 Ujungpangkah, Penelitian, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Penelitian ini bertujuan untuk memotivasi siswa yang mengalami permasalahan konsep diri rendah. Dalam mengungkap permasalahan yang dikaji, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dan teknik analisisnya menggunakan analisis deskriptif. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dokumentasi yang ada di SMPN 1 Ujungpangkah. Berdasarkan hasil



penelitian, disimpulkan bahwa implementasi teknik Cognitive Restructuring dalam menangani konsep diri rendah sangat membantu menangani masalah tersebut. Persamaan penelitian keduanya adalah penggunaan strategi konseling dengan Cognitive Restructuring untuk menangani problem konseli, dan perbedaannya pada subjek penelitian yang dipilih.

Pada tahap restrukturisasi kognitif, Beck melakukan hal yang menarik yaitu: a) Menyuruh konseli memejamkan mata, b) melatih konseli berimajinasi (covert conditioning), melatihnya melihat dirinya dalam berbagai situasi, baik sebelum maupun sesudah masalah muncul, c) menyarankan untuk konseli membayangkan dirinya dalam situasi yang berbeda, bahkan pandangan dari sisi lain, yang membantu mentee untuk memecahkan masalah mereka. Dapat dilihat bahwa metode yang disajikan oleh Beck pada dasarnya adalah mengoreksi pemikiran menyimpang konseli dengan ide-ide baru, yaitu self-talk dan pekerjaan rumah.

Secara spesifik, proses restrukturisasi kognitif yang dilakukan oleh Beck mirip dengan proses hipnotis, dimana metode adalah menutup mata subjek dan menyuruh membayangkan sesuatu seperti yang diinstruksikan oleh master, namun dalam proses tersebut subjek dalam keadaan sadar sepenuhnya mendengar suara di sekitar, bahkan yang dapat dikontrol merasakan kejadian di sekitarnya. Konon, dalam proses hipnotis, subjek dalam keadaan sadar (state of awareness), bukan keadaan tidak sadar, dan para ahli lebih suka menyebutnya alam bawah sadar. (Klasik & Kontemporer, 2019) Secara umum, metode hipnotis dirancang untuk mengurangi gelombang otak fase beta atau theta, metode hipnotis memfasilitasi penerimaan sugesti atau informasi. Agar master dapat menggunakan dalam alfa dan beta untuk menjelajahi struktur kognitif yang tersimpan di alam bawah sadar master, kemudian direkonstruksi menjadi struktur kognitif yang lebih baik (rasional).

Dengan pemaparan di atas maka diketahui bahwa individu yang memiliki gangguan yang cenderung memandang/merespon segala sesuatu dengan pikiran negatif/irasional dapat ditangani dengan menggunakan strategi *Cognitive Restructuring*, dimana dengan strategi tersebut membantu menghapuskan pikiran-pikiran negatif dan menggantinya menjadi pikiran positif sehingga menghasilkan kebiasaan memandang/merespon segala sesuatu dengan pikiran positif/rasional.

PENGEMBANGAN TEORI COGNITIVE RESTRUCTURING DALAM NILAI KE ISLAM-AN

Terlepas dari keefektifan teknik *cognitive restructuring* sebagai layanan pemberian informasi, membantu mengidentifikasi masalah yang dialami, merubah cara berfikir negatif dan keyakinan irasional menjadi positif dan rasional dalam memilih, memutuskan, menentukan arah tujuan sehingga mampu mengembangkan potensi maupun memaksimalkan proses kegiatan pembelajaran. Namun yang harus disadari bahwa pendekatan kognitif behavior dan terapi berpikir positif milik Ibrahim Elfiky juga memberikan dampak yg signifikan terhadap perubahan kognitif dan efisien untuk dterus dikembangkan yang di dalamnya menyertakan nilai-nilai Al-Qur'an atau pun hadis sehingga dapat mengembalikan dan mengembangkan fitrah seseorang dengan harapan



mampu menjalankan kehidupannya sesuai dengan tuntunan-Nya, sebagaimana tujuan konseling Islam (Nur Hikmah Mubarak Ali, 2016).

Menurut Michelle J Pearce, Integrated Religious CBT (RCBT) adalah pendekatan terapi manual yang dirancang untuk membantu orang mengembangkan pikiran positif dan mengurangi pikiran negatif melalui keyakinan, praktik dan agama, sumber utama . menggabungkan keyakinan spiritual dan agama yang dipandu dengan terapi efektif dalam mengurangi masalah. Selain itu, psikoterapi Islam telah terbukti efektif untuk konseli Muslim yang mengalami kecemasan dan depresi serta masalah perilaku lainnya. Menerapkannya sedemikian rupa sehingga secara signifikan meningkatkan respons konseli, mempromosikan identifikasi pikiran negatif terkait dengan masalah Konselor dibimbing pada hal yang sesuai dengan ajaran Islam, nilai-nilai Islam yang diakui, yang kemudian mereka adopsi dan terinternalisasi dalam pikiran, perasaan dan tindakannya. Dari penjelasan tersebut bahwa agama dapat digunakan untuk mengintervensi sehingga dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi konsultan.(Apriyadi, 2022)

Di dalam al-Quran banyak ditemui ayat-ayat terkait dengan dinamika psikologi manusia, yang secara teoritis dapat dijadikan sebagai dasar psikoterapi untuk mengatasi kecemasan. Meditasi, atau pemikiran mendalam, adalah teknik terapi kognitif Islami. Di sini seseorang dapat dibimbing untuk melihat mengapa Al-Qur'an dan Sunnah begitu tertarik pada meditasi dan perenungan penciptaan langit dan bumi, karena pikiran individu terfokus pada ciptaan-Nya . Iman mereka, pikiran dan perilaku lebih ditingkatkan.(Apriyadi, 2022). Di dalam al-Quran berisi petunjuk bagaimana menghadapi masalah hidup tanpa merasa cemas. Maka dalam hal ini diinstruksikan untuk membaca Al-Quran tetapi juga menafsirkan ayat untuk mengatasi kecemasan sosial yang mereka hadapi. Teknik ini digunakan agar konseli dapat meningkatkan spiritualitasnya dengan menafsirkan dan memahami ayat-ayat Alquran, yang kemudian diterapkan pada masalah kecemasan sosial dan masalah perilaku yang mengganggu lainnya. Ketenangan yang dicapai memiliki dimensi spiritual yang cukup tinggi karena pembacaan kata ilahi adalah dimensi dzikrullah (mengingat Allah).

Treatment dalam proses konseling kognitif behavior islami ini merupakan integrasi antara pendekatan kognitif behavior dan terapi berpikir positif milik Ibrahim Elfiky, yang didalamnya berisi himbauan agar selalu mengolah pikiran dengan hal-hal yang positif untuk bisa menciptakan perilaku yang positif dengan menyertakan kandungan-kandungan ayat al-Qur'an atau pun hadis sebagaimana dalam konseling Islam. Dengan demikian diharapkan fitrah yang dimiliki oleh masing-masing konseli dapat kembali dan berkembang sehingga mampu hidup sesuai dengan tuntunan Allah dan rasul-Nya dan mampu meraih kebahagiaan di dunia maupun akhirat sebagaimana tujuan dalam konseling Islam. Proses Konseling Kognitif Behavior Islami Berbasis Terapi Berpikir Positif Ibrahim Elfiky dalam Menangani Minat Belajar Rendah Seorang Santri di PP. Assalafi Al-Fithrah Surabaya adalah sebuah kolaborasi antara pendekatan kognitif behavior dan terapi berpikir positif gagasan Ibrahim Elfiky yang di dalamnya menggunakan nilai-nilai yang terkandung dalam al-Qur'an atau pun hadis untuk mengintervensi konseli (Nafisah, 2019).

Cons-Iedu: Islamic Guidance and Counseling Journal



[Creative Commons Attribution 4.0 International License.](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

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 yang dilakukan 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 alrohani (Muhammad Rouf Mustofa, 2022).

Secara penerapannya konseli dapat diarahkan untuk melihat lingkungan masyarakat sekitar yang aktif mengikuti kelompok pengajian agama, kelompok kajian keislaman, dan kegiatan agama lainnya yang berhubungan dengan aktivitas kelompok masyarakat. Dalam proses spiritualitas yang mengendalikan emosi dan kognisi negatif, ada dua proses yang diperoleh dari mengingat Allah, a) konsentrasi b) penekanan emosi dan pikiran negatif. Menekan emosi dan pikiran negatif secara bersamaan mengembangkan emosi dan pikiran positif karena Anda memiliki kepercayaan diri dan merasa aman karena merasa dilindungi Tuhan. Perasaan gembira mempengaruhi otot Tubuh tidak kaku dan tegang, tetapi rileks atau terasa nyaman. Positif adalah selalu mengingat Tuhan dalam setiap keadaan, saat merasakan kasih sayang Tuhan agar hati tenang, tenang dan tidak gelisah. Kondisi seperti itu sangat dinantikan oleh orang-orang karena dapat mengurangi kecemasan, fokus dengan baik, dan membuat Anda merasa optimis, berpikir jernih dan melakukan sesuatu yang dikhawatirkan sebelumnya.(Apriyadi, 2022)

Tentunya masih banyak lagi metode-metode Islami yang dapat diberikan kepada klien yang memiliki masalah perilaku khususnya dalam penerapan CR Islami. 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.hal ini menunjukkan bahwa kombinasi treatment menggunakan nilai-nilai islami pada teori ini dapat digunakan dan dapat dijadikan tambahan refrensi nantinya.

SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa teknikteknik layanan konseling terus mengalami perkembangan dalam hal pembaharuan,dan perbaikan. Pembaharuan dari teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy* ke teknik *Cognitive Restructuring* dapat disebut sebagai pembaharuan yang bersifat deduktif sebab dari REBT yang cakupannya lebih umum (REBT) berubah menjadi CR yang cakupannya lebih spesifik (CR). 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. Dan Teknik Islami berbasis terapi berpikir positif Ibrahim Elfiky juga bisa dijadikan satu pedoman dalam memberikan layanan yang islami terhadap kasus kognitif. pembaharuan yang terjadi tentunya tidak terlepas dari berbagai hal dan persoalan sehingga lahirnya teknik baru merupakan terobosan terbaru upaya perbaikan dari teknik sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

Buku:

- Abi Apriyadi, (2022). Cognitive Behavioural Therapy Spiritualitas Islam untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Remaja
- Debi Vianda. (2018). Peran Agama dalam Bimbingan dan Konseling, Jurnal IAIN Syaikh Jamil Jambek Bukittinggi.
- Erford, B. T. (2016). 40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor., In B. T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor, Terjemah Oleh Helly P. Soetjipto & Sri Mulyantini Soetjipto*, (P. 255). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Kawakib, H. N. (2016). Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa. *Jurnal Psikologi*, Vol. 3 No 2, , 78.
- Lailul Ilham Dan Ach. Farid (2019). Teori Klasik Dan Kontemporer: Dari *Rational Emotive Behavioral Therapy* (Rebt) Hingga *Cognitive Restructuring* (CR)
- Muhammad Rouf Mustofa, N. (2022). Cognitive Behavioral Theraphy. *CONS-IEDU: Journal Of Islamic Guidance And Counseling*, 20.
- Ningsih, D. F. (2018). Teknik Konseling Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Self Acceptance. (*Skripsi, Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya*,, 34.
- Sutoyo, A. (2013). Bimbingan Dan Konseling Islami (Teori Dan Praktik). In A. Sutoyo, *Bimbingan Dan Konseling Islami (Teori Dan Praktik)* (Pp. 81-82). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Jurnal:

- Nafisah, M. N. (2019). Konseling Kognitif Behavior Islami Berbasis Terapi Berpikir Positif Ibrahim Elfiky Dalam Menangani Minat Belajar Rendah Seorang Santri Di PP. Assalafi Al-Fithrah Surabaya. *Skripsi, Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*, 136.
- Nur Hikmah Mubarak Ali, N. E. (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, , 120-122.
- Nurjannah, R. D. (2016). Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII Di Mts N 2 Bandar Lampung. *Bimbingan*, 288.

Cons-Iedu: Islamic Guidance and Counseling Journal



[Creative Commons Attribution 4.0 International License.](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

- Sari, L. K. (2018). Analisa Kemampuan Mengontrol Marah Ditinjau Dari. *STRADA ,Jurnal Ilmiah Kesehatan, Vol. 7, No 2, 7-8.*
- Sitepu, F. (2019). Cognitive Restructuring Untuk Menangani Pola Pikir Negatif Seorang Santriwati Di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya. *Skripsi,Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Univerasitas Islam Negri Sunan Ampel Surabaya, 55.*

