

KONSELING ISLAM DENGAN PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOURAL THERAPY* (CBT) UNTUK MENGATASI KENAKALAN REMAJA

ISLAMIC COUNSELING WITH COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) APPROACH TO OVERCOME JUVENILE DELINQUENCY

Eni Kuswatun^{1*}, N Nurjannah², D Depriansya³

¹ Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam, Magister Interdisciplinary Islamic Studies, Pascasarjana, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

² Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

³ Program Studi Pendidikan Sejarah, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Palembang, Indonesia

*E-mail: eni.kuswatun@student.uin-suka.ac.id

Abstract

This study aims to assist AM clients in solving the problems they face causing juvenile delinquency using Islamic counseling with cognitive behavioral therapy (CBT) approach. Islamic counseling using the cognitive behavioural therapy (CBT) approach can be said to have an important role in positive outcomes in counseling. This research method uses the action research method of Islamic guidance and counseling with the cognitive behavioural therapy (CBT) approach. The counseling process of five sessions discusses what happened to the client. The conclusion from the results of this study can show that Islamic counseling with cognitive behavioural therapy (CBT) approach can change the client's cognitive and behavior, namely positive behavior, good social interaction, and time discipline. So that, the counseling process shows changes in the client's state of mind and behavior so that behavior negative that appears to be positive behavior.

Keywords: *Islamic Counseling; Cognitive Behavioral Therapy; Juvenile Delinquency.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk membantu klien AM dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya yaitu kenakalan remaja menggunakan konseling Islam dengan pendekatan *cognitive behavioral therapy* (CBT). Konseling Islam dengan pendekatan *cognitive behavioural therapy* (CBT) dapat dikatakan memiliki peran penting dalam hasil positif di dalam konseling. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan bimbingan dan konseling Islam dengan pendekatan *cognitive behavioural therapy* (CBT). Proses konseling dari lima sesi membahas terkait dengan apa yang terjadi pada

klien. Kesimpulan dari hasil penelitian ini dapat menunjukkan konseling Islam dengan menggunakan pendekatan *cognitive behaviour therapy* (CBT) dapat merubah kognitif dan perilaku klien, yaitu perilaku yang positif, interaksi sosial dengan baik, dan disiplin waktu. Adanya proses konseling menunjukkan perubahan status pikiran dan perilaku klien sehingga perilaku negatif yang muncul menjadi perilaku yang positif.

Kata Kunci: Konseling Islam; *Cognitive Behavioral Therapy*; *Kenakalan Remaja*.

Pendahuluan

Setiap manusia berkembang sesuai tahapan perkembangan dengan tugas yang harus dilaksanakan oleh masing-masing individu (Agustriyana & Suwanto, 2017). Salah satu faktor yang mendasari perbedaan tahap perkembangan yang sedang dilalui oleh manusia sesuai dengan periodisasi perkembangannya. Periodisasi itu meliputi masa kanak-kanak, remaja, dewasa dan masa lanjut usia (Darul, 2014). Remaja mengalami perubahan mencakup proses sosial, emosional, dan kognitif sehingga akan mencapai peran dan tanggung jawab seperti orang dewasa (Vijayakumara et al., 2018). Perkembangan remaja tidak lepas dari pengaruh lingkungan, baik fisik, psikis, maupun sosial. Perubahan yang terjadi pada lingkungan dapat mempengaruhi gaya hidup (*life style*) (S Hastuti, 2012). Apabila perubahan yang terjadi itu di luar jangkauan kemampuan remaja maka akan melahirkan kesenjangan perilaku remaja seperti terjadinya stagnasi perkembangan, masalah-masalah pribadi atau perilaku yang menyimpang sebagai bentuk kenakalan remaja. Meskipun kenakalan yang terjadi masih dalam bentuk kenakalan yang ringan hal tersebut tetap saja sudah termasuk kurangnya pemahaman terhadap nilai-nilai moral dan agama (Nurotun & Mumtahanah, 2015). Hal ini akan merusak potensi bakat, masa depan, dan kurang bertanggung jawab (Ardi & Sisni, 2018), dan kegagalan sekolah sebagai indikator yang akan menjadikan perilaku kriminal di masa depan (Aizer & Currie, 2019).

Untuk mencegah perilaku yang tidak diharapkan pada remaja, maka perlu adanya bantuan untuk memaksimalkan proses perkembangan remaja dalam mencapai standar yang potensial, serta mencegah terjadinya perilaku kriminal di masa depan (Solinge et al., 2021). Hal tersebut dapat dilakukan dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling secara sistematis dan terprogram guna membantu

dalam pengentasan masalah remaja. salah satu upaya dalam menangani permasalahan yang dihadapi oleh remaja dengan melalui layanan konseling individu menggunakan pendekatan *cognitive behavioural therapy* (CBT).

Cognitive behavioural therapy (CBT) merupakan suatu pendekatan terapi yang memfokuskan pada proses berpikir dan kaitannya dengan keadaan perilaku, emosi serta psikologi (Milne, 2013; Widha et al., 2021). CBT merupakan terapi yang mengkombinasikan strategi berpikir dan berperilaku yang didasari oleh tiga hal yaitu pikiran, perasaan, dan perilaku (Juniarni et al., 2021), dimana terapinya mengarahkan kepada konseli untuk dapat melakukan modifikasi fungsi berpikir, merasa, bertindak dengan menekankan pentingnya peran otak untuk menganalisa pola pikirnya. Tujuannya agar konseli dapat mengubah status pikiran dan perasaannya dengan harapan dapat mengubah tingkah laku yang negatif ke arah positif (Merdekasari, 2015). Sifat CBT yang sangat kolaboratif memungkinkan klien menjadi aktif dan memulai proses membuka diri dalam konseling (Easterbrook & Meehan, 2017). Namun selama ini, bimbingan dan konseling menggunakan pendekatan CBT dapat dikatakan belum sampai pada aspek inti dari konseli (Sa'adah & Rahman, 2015). Maka dari itu, konseling Islam melengkapi kekurangan dari CBT konvensional dengan membantu konseli menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dengan memfungsikan peran qalb dalam menemukan hakikat diri, dan perannya sebagai manusia serta menyadari tugas-tugas dan tanggung jawab sebagai makhluk Allah SWT. Untuk meningkatkan kesesuaian dengan nilai-nilai ajaran Islam, terapi kognitif dalam konseling dimodifikasi secara spiritual (Hodge & Nadir, 2008), dan menerapkan secara preventif (Zayed, 2017; Rahmat et al., 2021). Dalam konteks ini, konseling Islam merupakan sarana untuk membantu individu agar dapat berkembang selaras dengan tujuan manusia diciptakan yaitu *khalifah fil ardh* (Tarmizi, 2018; Rahmat et al., 2020).

Konseling Islam dengan menggunakan pendekatan CBT terbukti efektif untuk membantu menyelesaikan permasalahan psikologis individu dan banyak digunakan saat ini (Ardi & Sisni, 2018). Hal ini terbukti dengan adanya hasil penelitian terdahulu, salah satunya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Fibriana Miftahus Sa'adah dan Imas Kania Rahman dengan judul "Konsep Bimbingan dan

Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan Pendekatan Islam Untuk Meningkatkan Sikap Altruisme Siswa (Sa'adah, 2015). Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif metode *single-case design*. Konseling dilakukan sebanyak delapan sesi. Dalam proses konseling diberikan *psycho education*, *problem solving*, dan relaksasi. Penelitian ini mendapatkan hasil yaitu konsep bimbingan dan konseling kognitif behavior terapi melalui pendekatan Islam yaitu dapat membantu menumbuhkan sikap altruisme siswa. CBT melalui pendekatan islam selain merubah tingkah laku juga dapat merubah cara berfikir yang salah atau (*unrealistic*).

Penelitian sebelumnya sudah banyak yang membahas tentang CBT dalam membantu mengatasi problem remaja. Namun sejauh ini, belum ada penelitian yang membantu menyelesaikan permasalahan remaja yang tidak hanya berfokus pada aspek kognitif melainkan juga fokus dalam pengubahan aspek rohani. Penelitian tindakan ini bertujuan untuk membantu remaja yang bermasalah. Karena masa remaja merupakan masa perkembangan kognitif dan emosional, serta remaja memiliki peran penting dalam kemajuan (Suwendri & Sukiani, 2020). Ketika remaja dalam masa perkembangan mengalami masalah maka dapat menimbulkan kenakalan remaja. Karena itu masalah-masalah remaja termasuk kenakalan remaja harus mendapatkan perhatian dan bantuan secara khusus. Bantuan yang dimaksud yaitu bantuan dalam bentuk bimbingan dan konseling agar remaja dapat membuat keputusan secara mandiri, terjadinya perubahan sosial yang lebih positif (Suprianto, 2020), serta menjalani perkembangan dengan efektif dan menghilangkan kenakalan remaja.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan bimbingan dan konseling Islam. Prosedur penelitian tindakan secara garis besar terdapat empat tahapan yaitu: (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan, (3) Pengamatan, dan (4) Refleksi (Suyadi, 2010). Penelitian tindakan bimbingan dan konseling Islam ini dilakukan pada remaja berinisial AM. Ia merupakan remaja yang memiliki *problem* pribadi yaitu dari cara berpikir yang salah sehingga menyebabkan berperilaku yang negatif.

Penelitian tindakan ini dilaksanakan pada bulan Oktober sampai dengan Desember 2020 bertempat di Desa Air Alun, Kecamatan Kisam Tinggi, Kabupaten OKU Selatan, Provinsi Sumatera Selatan. Metode pengumpulan data secara langsung peneliti lakukan melalui observasi dan wawancara. Adapun teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif.

Hasil dan Pembahasan

Kenakalan remaja yang terjadi pada klien merupakan tidak adanya sopan santun terhadap orang tua, guru dan masyarakat disekitar, tidak disiplin waktu, dan tidak adanya minat belajar. Kecenderungan kenakalan remaja ini disebabkan oleh pola pikir yang salah sehingga menyebabkan perilaku yang negatif dan tergolong masuk ke dalam kenakalan remaja. Adanya rasa kebebasan dalam diri menjadikan diri remaja merasa bebas dalam bertindak sehingga tidak mementingkan norma yang ada. Kurangnya minat belajar di sekolah menjadikannya sulit konsentrasi dan sulit untuk menerima pelajaran yang diberikan oleh guru.

CBT bisa dibidang bentuk psikoterapi yang paling banyak digunakan dalam berbagai masalah pada anak-anak, remaja, orang dewasa dan lanjut usia. Sebagian besar studi mengatakan 84% CBT menjadi bagian yang paling komprehensif dan kontemporer sampai saat ini dan sangat efektif dalam membantu penyelesaian masalah (Hotman et al., 2013) dengan format individu, keluarga, dan kelompok (James et al., 2018). Teori *cognitive behavioural therapy* (CBT) pada dasarnya meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui rangkaian stimulus kognisi respon (SKR) yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, dimana proses kognisi akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berfikir, merasa dan bertindak. Keyakinan manusia dalam memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional, dimana pemikiran yang irasional dapat menyebabkan gangguan emosi dan tingkah laku.

Konseling Islam dengan pendekatan *cognitive behavioural therapy* (CBT) dapat memodifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak (Solihah, 2020), serta tidak hanya terbatas dari apa yang terlihat (material), melainkan juga adanya unsur

spiritual untuk membantu membentuk jiwa yang sehat dan menjadi manusia yang seutuhnya, serta membantu manusia agar sadar keberadaannya sebagai makhluk Allah SWT (Barid & Wajdi, 2016).

Dalam penelitian tindakan ini, konseling Islam menggunakan pendekatan *cognitive behavioural therapy* (CBT) untuk mengubah kenakalan remaja dilakukan dengan beberapa sesi yang dijelaskan dalam **Tabel 1**.

Tabel 1. Penerapan Konseling Islam dengan *Cognitive Behavioural Therapy* (CBT) pada Klien AM

Sesi	Tahapan Proses Konseling	Sebelum Konseling	Proses Konseling	Sesudah Konseling
Sesi 1	Asesmen dan Diagnosa Awal	-	Dalam sesi ini melakukan observasi dan wawancara kepada klien guna untuk menganalisis gejala	-
Sesi 2	<i>Attending/ Opening</i>	- Tertutup - Tanpa Ekspresi	Perkenalan serta berkomunikasi secara verbal dan non verbal mulai membina hubungan dengan klien guna menciptakan <i>rapport</i> .	- Terbuka - Merasa dihargai - Responsif - Merasa Aman
Sesi 3	Membuat Komitmen	-	Konselor meyakinkan klien agar dapat komitmen dalam melakukan modifikasi menyeluruh, mulai dari pikiran, perasaan serta perilaku klien yang negatif menjadi positif.	-
Sesi 4	Fokus Modifikasi perilaku	- Merasa tidak ada yang berani memarahinya. - Tidak takut dengan orang tua, guru, dan orang yang lebih tua darinya. - Tidak disiplin waktu	klien diajak untuk mempraktekkan hal-hal yang positif seperti lebih rajin belajar, disiplin waktu, menegur masyarakat dengan sopan, dan membantu orang tua di rumah. Hal ini untuk mencapai kemajuan dan perkembangan	- Mulai disiplin waktu - Pembiasaan sopan santun dengan orang tua, guru dan lingkungan masyarakat - Lebih mandiri

Sesi	Tahapan Proses Konseling	Sebelum Konseling	Proses Konseling	Sesudah Konseling
			konseling. Klien juga diberikan pendidikan keagamaan mengenai berperilaku yang baik dan benar berdasarkan ajaran islam, menceritakan Sunnah rosul tentang berpakaian dan bertutur kata, pemahaman tentang pentingnya sholat dan mengaji, pentingnya belajar, dan berdosanya anak ketika membantah dengan orang tua, guru dan orang yang lebih tua. Dalam sesi ini konselor memberikan <i>feed back</i> dengan adanya kemajuan klien dalam perubahan kearah yang positif.	<ul style="list-style-type: none"> - Giat belajar dan mengaji - Mulai disiplin waktu
Sesi 5	<i>Follow Up</i>	Klien diarahkan untuk berkomitmen dalam berpikir dan berperilaku positif serta menjalani aktifitas setiap hari dengan baik.		

Simpulan

Pelaksanaan proses konseling Islam menggunakan pendekatan *cognitive behavioural therapy* (CBT) dapat mengurangi perilaku kenakalan remaja. Adanya pelaksanaan proses konseling antara peneliti dengan klien menggunakan beberapa sesi mendapat hal yang lebih positif. Presentasi awal klien sangat tertutup dan tidak komunikatif. Setelah diterapkan konseling Islam menggunakan pendekatan *cognitive behavioural therapy* (CBT) dengan kolaboratif menjadikan klien aktif dan mulai membuka diri dalam konseling. Terdapatnya perilaku yang positif, interaksi sosial dengan baik, dan disiplin waktu sehingga penerapan konseling Islam menggunakan *cognitive behavioural therapy* (CBT) menunjukkan perubahan status pikiran dan perilaku klien sehingga perilaku negatif yang muncul menjadi perilaku yang positif.

Daftar Pustaka

- Agustriyana, N. A., & Suwanto, I. (2017). Fully Human Being Pada Remaja Sebagai Pencapaian Perkembangan Identitas. *Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 2(1), 9–11. <https://dx.doi.org/10.26737/jbki.v2i1.244>
- Aizer & Currie. (2019). Lead and Juvenile Delinquency: New Evidence From Linked Birth, School, and Juvenile Detention Records. *Review of Economics and Statistics*, 101(4), 575–587. https://dx.doi.org/10.1162/rest_a_00814
- Ardi, Z., & Sisin, M. (2018). The Contribution of Assertive Technique Behavioral Counseling to Minimize the Juvenile Delinquency Behavior. *Jurnal Konseling & Pendidikan*, 6(2), 67–77. Retrieved from <https://www.researchgate.net/deref/http%3A%2F%2Fdx.doi.org%2F10.29210%2F127400>
- Barid, M., & Wajdi, N. (2016). Spiritual Counseling As An Alternative Problem Solving. *EDUCATIO: Journal Of Education*, 1(2), 11–28. Retrieved from <https://www.neliti.com/id/publications/177256/spiritual-counseling-as-an-alternative-problem-solving>.
- Darul. (2014). Perkembangan Remaja (Suatu Tinjauan Psikologis). *DARUL 'ILMI: Jurnal Ilmu Kependidikan Dan Keislaman*, 02(1)(01), 74–85. Retrieved from <http://repo.iain-padangsidempuan.ac.id/id/eprint/372>.
- Easterbrook & Meehan. (2017). The Therapeutic Relationship and Cognitive Behavioural Therapy : A Case Study of an Adolescent Girl With Depression The Rationale for This Case Study. *The European Journal of Counselling Psychology*, 6(1), 1–24. <https://doi.org/10.5964/ejcop.v6i1.85>.
- Fibriana Miftahus Sa'adah, I. K. R. (2015). Konsep Bimbingan Dan Konseling Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Dengan Pendekatan Islam Untuk Meningkatkan Sikap Altruisme Siswa. *Jurnal Hisbah*, 12(2), 49–59. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.14421/hisbah.2015.122-05>.
- Hodge, D. R., & Nadir, A. (2008). Moving toward Culturally Competent Practice with Muslims: Modifying Cognitive Therapy with Islamic Tenets. *Social Work*, 53(1), 31–41. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/sw/53.1.31>.
- Hotman, Asnaani, vonk, & Fang. (2012). The Efficacy of Cognitive Behavioural Therapy: A Review of Meta-analyses. *Institutes Health Of Nasional*, 36 (5), 427–440. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.1007%2Fs10608-012-9476-1>.
- James, Cowdrey, Soler & Choke. (2015). Cognitive Behavioural Therapy for Anxiety Disorders in Children and Adolescents. *National Library of Medicine*, 3(6)(2). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004690.pub4.www.cochranenlibrary.com>.
- Juniarni, Hadiyani, Marlina, & Anggita. (2021). Pengaruh Cognitive Behavior Therapy (CBT) pada Peningkatan Harga Diri Remaja. *Comprehensive Nursing Journal*, 7(1), 32–38. <https://doi.org/https://doi.org/10.33755/jkk.v7i1.193>.

- Merdekasari. (2015). *Pelatihan Manajemen Amarah Dengan Pendekatan Terapi Perilaku Kongnitif Pada perilaku Agresif*. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Retrieved from oai.eprints.ums.ac.id:24307.
- Milne, Christine, & Aileen. (2013). *Cognitive Behavioural Therapy* (1st ed.). Jakarta: Indeks.
- Nurotun & Mumtahanah. (2015). Upaya Menanggulangi Kenakalan Remaja Secara Preventif, Refresif, Kuratif dan Rehabilitasi. *AL HIKMAH: Jurnal Studi Keislaman*, 5(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.36835/hjsk.v5i2.2999>.
- Put, Solinge, & Assink M. (2021). Effects of Awareness Programs on Juvenile Delinquency : A Three-Level. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 65(1), 68–91. <https://doi.org/10.1177/0306624X20909239>.
- Rahmat, H. K., Muzaki, A., & Pernanda, S. (2021). Bibliotherapy as An Alternative to Reduce Student Anxiety During Covid-19 Pandemic: a Narrative Review. *Proceeding International Conference on Science and Engineering*, 4, 379-382.
- Rahmat, H. K., Nurmalasari, E., Puryanti, L., & Syifa'ussurur, M. (2020). Understanding the Counselor's Competence in Guidance and Counseling Services with Inclusive Perspective. Retrived from <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3739073>.
- S Hastuti & Winkel. (2012). *Bimbingan Kelompok dan Isntitusi Pendidikan* (Edisi Revisi). Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Sa'adah, F. M., & Rahman, I. K. (2015). Konsep Bimbingan dan Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dengan Pendekatan Islam Untuk Meningkatkan Sikap Aaltruisme Siswa. *Jurnal Hisbah*, 12(2), 49–59. <https://doi.org/https://doi.org/10.14421/hisbah.2015.122-05>.
- Solihah. (2020). *Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Terapi Shalat Bahagia Untuk Mengatasi Kecemasan Seorang Istri Akibat KDRT Dikelurahan Gunung Anyar Tambak Surabaya*. UIN Sunan Ampel Surabaya. Retrieved from <http://digilib.uinsby.ac.id/id/eprint/44235>.
- Suprianto, Prabowo, & Hartini. (2020). Pelatihan Penyusunan Penelitian Tindakan Untuk Guru Bimbingan dan Konseling. *Logista: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2)(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.25077/logista.4.2.143-150.2020>.
- Suwendri & Sukiani. (2020). Penyimpangan perilaku remaja. *KULTURISTIK: Jurnal Bahasa Dan Budaya*, 4(2), 51–59. <https://doi.org/10.22225/kulturistik.4.2.1892>.
- Tarmizi. (2018). *Bimbingan Konseling Islami*. (Alfin Siregar, Ed.). Medan: Perdana Publising. Retrieved from <http://repository.uinsu.ac.id/id/eprint/3569>
- Vijayakumara, Macksa, & Elizabeth. (2018). Puberty and the Human Brain: Insights Into Adolescent Development. *Journal National Library of Medicine*, 92, 417–

436. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>.

Widha, L., Rahmat, H. K., & Basri, A. S. H. (2021). A Review of Mindfulness Therapy to Improve Psychological Well-being During the Covid-19 Pandemic. *Proceeding International Conference on Science and Engineering*, 4, 383-386.

Zayed. (2017). Malaysian Online Journal of Counseling Conceptual and Practical Understanding of Counseling. *Journal of Psychology & Counseling*, 2(1), 15–27. Retrieved from <https://mojc.um.edu.my/article/view/5560>.