



Mengungkap Teori dan Pratik Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam Konseling Islam

Khisna Mawadah¹, Irsyadunnas²

^{1,2}Program Studi Magister BKI, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

e-mail: khisnamawadah07@gmail.com¹, irsyadunnas@uin-suka.ac.id²

Abstrak

Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) telah terbukti efektif dalam membantu individu mengatasi berbagai permasalahan psikologis. Dalam konteks konseling Islam, integrasi antara CBT dan nilai-nilai Islam memberikan solusi yang holistik, mencakup aspek psikologis dan spiritual klien. Pendekatan ini menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dan modifikasi perilaku yang dipadukan dengan prinsip Islam seperti muhasabah, tawakkal, dan ibadah. Studi ini menunjukkan bahwa penerapan CBT berbasis Islam dapat meningkatkan efektivitas konseling, terutama bagi klien Muslim, karena sejalan dengan budaya dan keimanan mereka. Namun, keberhasilan pendekatan ini membutuhkan konselor yang kompeten dalam memahami kedua aspek tersebut. Dengan pengembangan model konseling Islami berbasis CBT yang lebih terstruktur dan edukasi bagi masyarakat, pendekatan ini memiliki potensi untuk diterapkan secara luas.

Kata kunci: CBT, Konseling Islam, Restrukturisasi Kognitif, Tawakkal, Pendekatan Holistik, Kesehatan Mental.

Abstract

The Cognitive Behavioral Therapy (CBT) approach has been proven effective in helping individuals overcome various psychological issues. In the context of Islamic counseling, integrating CBT with Islamic values offers a holistic solution that addresses both psychological and spiritual aspects of clients. This approach employs cognitive restructuring and behavioral modification techniques combined with Islamic principles such as muhasabah (self-reflection), tawakkal (trust in God), and worship practices. This study demonstrates that the application of Islam-based CBT enhances counseling effectiveness, particularly for Muslim clients, as it aligns with their cultural and religious beliefs. However, the success of this approach relies on counselors proficient in both aspects. With the development of a more structured Islamic CBT counseling model and increased public awareness, this approach holds significant potential for broader implementation.

Keywords: CBT, Islamic Counseling, Cognitive Restructuring, Tawakkal, Holistic Approach, Mental Health.

PENDAHULUAN

Konseling merupakan salah satu bentuk upaya untuk membantu individu menghadapi permasalahan kehidupan. Dalam konteks Islam, konseling tidak hanya berfokus pada aspek psikologis, tetapi juga mencakup nilai-nilai spiritual yang mendasari kehidupan seorang Muslim. Pendekatan kognitif perilaku atau

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) telah terbukti efektif dalam mengatasi berbagai masalah psikologis, seperti depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku. Namun, penerapan CBT dalam konseling Islam memerlukan penyesuaian agar selaras dengan ajaran Al-Qur'an dan Hadis. Keyakinan terhadap Allah SWT, konsep takdir, dan kesabaran merupakan bagian integral dari pandangan hidup seorang Muslim. Oleh karena itu, pendekatan CBT yang digunakan dalam konseling Islam harus dapat mengintegrasikan nilai-nilai tersebut agar lebih relevan dan efektif. (Apriyadi, 2022).

Pada dasarnya CBT berbasis Islam menggunakan teknik yang dimiliki oleh CBT pada umumnya, namun yang membedakan adalah unsur-unsur keislaman. CBT berbasis Islam dalam pelaksanaan intervensi menggunakan pedoman utama agama Islam yakni ayat-ayat al-Qur'an dan Hadist. Selain daripada itu, keunikan CBT berbasis Islam terletak pada penggunaan eksplisit tradisi keagamaan konseli sendiri sebagai landasan untuk mengidentifikasi dan mengubah pikiran dan perilaku (Pearce et al., 2015). CBT menjadi salah satu pendekatan paling populer dalam psikologi modern karena berfokus pada perubahan pola pikir (kognitif) dan perilaku sebagai cara untuk mengatasi masalah. Teknik ini bertumpu pada pemahaman bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku saling terkait. Namun, dalam konteks Islam, aspek spiritual yang melibatkan hubungan manusia dengan Tuhannya juga harus diperhatikan. Mengintegrasikan CBT dengan konseling Islam menghadirkan tantangan tersendiri. Beberapa aspek CBT yang terlalu rasional dan sekuler mungkin tidak sepenuhnya sejalan dengan prinsip-prinsip Islam. Oleh karena itu, diperlukan modifikasi dan pendekatan yang lebih holistik untuk memastikan metode ini tidak hanya mengatasi masalah psikologis tetapi juga memperkuat keimanan klien. (Eni Kuswatun et al., 2021)

Di Indonesia, konseling berbasis Islam semakin diminati seiring dengan meningkatnya kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan mental yang selaras dengan nilai-nilai agama. Pendekatan CBT yang dikombinasikan dengan ajaran Islam menjadi salah satu alternatif yang efektif dalam menjawab kebutuhan ini. Penelitian tentang integrasi CBT dengan konseling Islam sangat penting untuk memberikan landasan teoretis dan praktis bagi para konselor. Hal ini juga membantu memperkaya khazanah ilmu konseling dengan pendekatan yang lebih inklusif dan relevan dengan kebutuhan umat Muslim (Apriyadi, 2022)

Novelti penelitian ini terletak pada integrasi antara terapi kognitif perilaku (CBT) dengan konseling berbasis Islam, yang memodifikasi teknik CBT untuk mencakup nilai-nilai spiritual seperti keyakinan terhadap Allah SWT, takdir, dan kesabaran. Penelitian ini memperkenalkan penggunaan eksplisit ayat-ayat Al-Qur'an dan Hadis dalam intervensi CBT untuk mengubah pikiran dan perilaku, menjadikannya lebih relevan bagi umat Muslim. Selain itu, penelitian ini menyusun strategi konkret yang dapat langsung diterapkan oleh konselor dalam praktik lapangan, menjawab kebutuhan akan konseling yang sejalan dengan prinsip agama, sekaligus mendukung kesehatan mental dan spiritual masyarakat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap bagaimana pendekatan CBT dapat diadaptasi dalam konseling Islam, baik dari sisi teori maupun praktik. Selain itu, pembahasan ini juga akan menjelaskan strategi-strategi konkret yang dapat diterapkan oleh para konselor dalam membantu klien. Pembahasan akan dimulai dengan menjelaskan dasar-dasar teori CBT dan konsep-konsep kunci dalam Islam yang relevan dengan konseling. Selanjutnya, akan diuraikan bagaimana integrasi antara keduanya dapat dilakukan, disertai dengan contoh praktik lapangan. Penutup akan memberikan refleksi terhadap pentingnya pendekatan ini dalam membangun masyarakat yang sehat secara mental dan spiritual.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur review untuk menganalisis konsep dan implementasi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam konseling Islam. Studi literatur ini dilakukan dengan meninjau berbagai sumber, termasuk buku, jurnal ilmiah, dan artikel terkait yang membahas teori CBT, prinsip konseling Islam, serta integrasi keduanya. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap landasan teoretis dan aplikasi praktis yang relevan dalam konteks konseling Islam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan pendekatan psikoterapi yang bertujuan untuk mengubah pola pikir negatif dan perilaku tidak adaptif. Dalam konseling Islam, prinsip-prinsip CBT seperti restrukturisasi kognitif dan modifikasi perilaku sejalan dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya berpikir positif (husnuzan) dan memperbaiki akhlak. Pendekatan ini menjadi relevan karena ajaran Islam mendorong introspeksi diri (muhasabah) yang selaras dengan evaluasi kognitif dalam CBT. Restrukturisasi kognitif, salah satu teknik utama dalam CBT, dilakukan dengan menggantikan pikiran negatif dengan pikiran yang lebih rasional. Dalam konseling Islam, proses ini dapat diperkuat dengan penggunaan ayat-ayat Al-Qur'an sebagai panduan, misalnya QS Al-Insyirah: 6 yang mengingatkan bahwa setiap kesulitan diiringi dengan kemudahan. Dengan demikian, klien dapat melihat masalah dari sudut pandang yang lebih positif dan Islami. (Muhimmatul Fariha & Imas Kania Rahman, 2017)

CBT juga menggunakan teknik perilaku seperti pelatihan relaksasi dan penjadwalan aktivitas. Dalam konseling Islam, teknik ini dapat diadaptasi melalui praktik ibadah seperti dzikir, shalat tahajud, dan membaca Al-Qur'an. Aktivitas-aktivitas ini tidak hanya memberikan ketenangan jiwa, tetapi juga memperkuat hubungan spiritual klien dengan Allah. Selain itu, teknik afirmasi dalam CBT dapat digantikan dengan ayat-ayat Al-Qur'an atau hadis yang relevan. Sebagai contoh, hadis yang menyatakan bahwa Allah tidak akan membebani seseorang di luar kemampuannya (QS Al-Baqarah: 286) dapat digunakan untuk membantu klien mengatasi rasa tidak berdaya. Islam juga mengajarkan pentingnya tawakkal, yaitu berserah diri kepada Allah setelah berusaha maksimal. Konsep ini sangat sesuai dengan prinsip CBT yang mengajarkan klien untuk fokus pada hal-hal yang dapat mereka kendalikan. Dalam konseling, nilai tawakkal dapat menjadi landasan untuk membantu klien menerima keadaan mereka dengan ikhlas sambil tetap berusaha memperbaiki diri. (Muhammad Rouf Mustofa & Nurjannah, 2022)

Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam konseling Islam memberikan kontribusi yang signifikan dalam mengatasi berbagai permasalahan psikologis, terutama di kalangan klien Muslim. Hasil penelitian menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai Islam dengan teknik CBT seperti restrukturisasi kognitif dan modifikasi perilaku mampu membantu klien memahami akar permasalahan mereka. Teknik ini memfokuskan pada identifikasi dan perubahan pola pikir negatif yang tidak sejalan dengan ajaran Islam. Dalam praktiknya, konselor menggunakan ayat-ayat Al-Qur'an dan hadis sebagai landasan dalam proses restrukturisasi kognitif, sehingga terapi menjadi lebih relevan secara budaya dan spiritual. (Muhimmatul Fariha & Imas Kania Rahman, 2017)

Penggunaan muhasabah (introspeksi diri) sebagai salah satu teknik terapi menunjukkan efektivitas yang tinggi dalam membantu klien untuk mengevaluasi perilaku mereka berdasarkan nilai-nilai Islam. Dalam penelitian yang dilakukan Liwa, mengajarkan praktik muhasabah dengan diiringi cerita sebuah kisah nabi terdahulu seperti cerita nabi Ayub AS. Konseli diajarkan untuk menjalani hidup

dengan bercermin kepada beliau, tentang bagaimana cobaan yang datang menghampiri dapat diatasi dengan baik.(Liwa Kartina Hapip, 2023) Teknik ini memungkinkan klien untuk menyadari kesalahan yang telah dilakukan, meminta ampunan kepada Allah, dan berkomitmen untuk memperbaiki diri. Proses ini tidak hanya membantu mengurangi tekanan psikologis, tetapi juga memperkuat hubungan spiritual klien dengan Allah. Selain itu, nilai tawakkal (berserah diri kepada Allah) juga menjadi bagian penting dalam pendekatan ini. Konselor membantu klien untuk memahami bahwa meskipun usaha maksimal telah dilakukan, hasil akhirnya tetap berada di tangan Allah. Hal ini memberikan rasa ketenangan dan mengurangi kecemasan yang sering kali muncul akibat overthinking atau ketidakpastian akan masa depan.(Liwa Kartina Hapip, 2023)

Dalam konteks pengobatan gangguan kecemasan, Teknik CBT dapat dipadukan dengan metode doa komplementatif untuk mencegah pikiran negatif menghasilkan dampak positif. Klien diajak untuk menghadapi ketakutan mereka secara bertahap sambil berpegang pada keyakinan bahwa Allah tidak akan membebani hamba-Nya di luar kemampuan mereka.(Anisa Juniarti et al., 2024) Pendekatan ini tidak hanya efektif dalam mengurangi gejala kecemasan tetapi juga memberikan landasan spiritual yang kuat bagi klien untuk menghadapi tantangan hidup. Hasil implementasi CBT berbasis Islam juga menunjukkan bahwa terapi ini sangat relevan dalam membantu klien mengatasi depresi. Konselor menggunakan pendekatan yang berfokus pada syukur (gratitude) untuk membantu klien melihat sisi positif dari setiap peristiwa yang mereka alami. Dengan mengajarkan klien untuk bersyukur atas nikmat yang mereka miliki, proses terapi mampu mengurangi pikiran negatif yang menjadi pemicu utama depresi.

Dalam pengobatan gangguan obsesif-kompulsif (OCD), CBT berbasis Islam menggunakan pendekatan unik yang melibatkan dzikir (pengingat kepada Allah) dan penguatan niat ibadah. Klien diajarkan untuk mengalihkan fokus dari pikiran obsesif ke aktivitas spiritual yang bermanfaat, sehingga mereka dapat mengontrol dorongan kompulsif secara lebih efektif. Studi kasus menunjukkan bahwa penggunaan CBT dalam konseling Islam juga membantu klien yang mengalami trauma masa lalu. Konselor memanfaatkan teknik trauma-focused CBT yang dipadukan dengan pemahaman tentang qadha dan qadar (takdir). Klien diajak untuk menerima peristiwa masa lalu sebagai bagian dari rencana Allah yang lebih besar, sambil bekerja secara aktif untuk menyembuhkan luka psikologis mereka.(Muhammad Rouf Mustofa & Nurjannah, 2022)

Dari sudut pandang praktis, salah satu tantangan terbesar dalam implementasi CBT berbasis Islam adalah keterbatasan jumlah konselor yang memiliki keahlian dalam kedua bidang tersebut. Banyak konselor yang terampil dalam CBT, tetapi kurang memahami nilai-nilai Islam, atau sebaliknya. Oleh karena itu, pelatihan khusus diperlukan untuk menghasilkan konselor yang kompeten dalam mengintegrasikan kedua pendekatan ini.

Hasil lainnya menunjukkan bahwa CBT berbasis Islam tidak hanya bermanfaat bagi individu, tetapi juga dapat diterapkan dalam terapi kelompok. Dalam setting kelompok, nilai-nilai Islam seperti ukhuwah (persaudaraan) dan saling mendukung menjadi elemen penting yang memperkuat proses terapi. Teknik problem-solving dalam CBT diintegrasikan dengan nilai-nilai Islam, seperti musyawarah (diskusi) dan keadilan, untuk membantu klien mencari solusi yang tidak hanya praktis tetapi juga sesuai dengan ajaran agama. Peserta dapat saling berbagi pengalaman dan belajar dari satu sama lain, sehingga proses penyembuhan menjadi lebih efektif. Evaluasi jangka panjang terhadap klien yang telah menerima CBT berbasis Islam menunjukkan bahwa mereka cenderung memiliki tingkat ketahanan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan klien yang menerima CBT konvensional.(Aini et al., 2024) Hal ini disebabkan oleh

penguatan spiritual yang diberikan selama proses terapi, yang membantu klien untuk lebih tabah menghadapi berbagai tantangan hidup.

Dalam perspektif lain, pendekatan CBT berbasis Islam telah membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut mengenai integrasi psikologi modern dengan nilai-nilai agama. Kajian ini juga menjadi langkah awal untuk mengembangkan model terapi Islami yang lebih sistematis dan terstandar. Dalam konseling berbasis Islam, integrasi spiritualitas menjadi bagian penting dari pendekatan CBT. Nilai-nilai Islam ditanamkan dalam setiap sesi konseling untuk memperkuat hubungan klien dengan Allah melalui doa, dzikir, dan introspeksi. Sebagai alternatif teknik meditasi dalam CBT, dzikir dan doa-doa Islami dapat digunakan untuk menciptakan ketenangan jiwa sekaligus meningkatkan kesadaran spiritual. Muhasabah, atau introspeksi diri, adalah konsep kunci dalam Islam yang dapat diintegrasikan dalam proses konseling untuk membantu klien mengevaluasi pikiran dan tindakan mereka dalam perspektif agama. Penerapan CBT dalam konseling Islami mencakup langkah-langkah seperti identifikasi masalah, penguatan spiritual, restrukturisasi kognitif berbasis ayat Al-Qur'an, dan penguatan perilaku Islami. Studi kasus menunjukkan bahwa klien yang mengalami kecemasan dapat dibantu dengan menggunakan prinsip CBT yang dikombinasikan dengan nilai-nilai Islam, seperti mengingatkan klien akan rahmat Allah dan pentingnya doa. Pendekatan ini terbukti lebih efektif bagi klien Muslim dibandingkan CBT konvensional karena relevansi nilai-nilai yang diterapkan.

Namun, integrasi CBT dan Islam juga menghadapi hambatan, salah satunya adalah kurangnya konselor yang memahami CBT dan memiliki wawasan mendalam tentang Islam. Pelatihan khusus bagi konselor menjadi kebutuhan mendesak untuk mengatasi tantangan ini. Selain itu, teknik-teknik tertentu dalam CBT, seperti terapi eksposur, memerlukan modifikasi agar sesuai dengan prinsip-prinsip Islam. Misalnya, eksposur terhadap ketakutan dapat dilakukan dengan mengingatkan klien akan perlindungan Allah dan pentingnya memperkuat iman. Ibadah seperti shalat, puasa, dan sedekah juga dapat menjadi bagian dari intervensi perilaku dalam CBT. Aktivitas ini tidak hanya membantu memperbaiki pola hidup klien tetapi juga memberikan manfaat psikologis yang signifikan. Konselor berperan penting dalam memastikan bahwa pendekatan ini diterapkan secara profesional dan sesuai dengan nilai-nilai agama. Empati dan sikap non-judgmental menjadi kualitas utama yang harus dimiliki konselor.

Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengembangkan model konseling Islami berbasis CBT yang lebih terstruktur dan efektif. Selain itu, kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan mental yang selaras dengan nilai-nilai agama perlu ditingkatkan. Beberapa konselor di Indonesia telah berhasil mengintegrasikan CBT dengan nilai-nilai Islam, menunjukkan hasil positif dalam membantu klien Muslim mengatasi berbagai masalah psikologis. Dalam konteks Indonesia, pendekatan ini sangat relevan karena mayoritas penduduknya adalah Muslim. CBT berbasis Islam dapat menjadi metode konseling yang holistik dan efektif, membantu klien tidak hanya mengatasi masalah psikologis tetapi juga memperkuat hubungan mereka dengan Allah SWT. Hal ini memberikan harapan besar untuk pengembangan pendekatan ini dalam skala yang lebih luas di masa depan.

Sebagai tambahan, temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa klien yang menerima CBT berbasis Islam memiliki pemahaman yang lebih dalam mengenai konsep sabar dan syukur dalam menghadapi masalah kehidupan. Ketika klien mampu menanamkan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari, mereka dapat melihat tantangan sebagai kesempatan untuk tumbuh, bukan sebagai beban yang menekan. Proses ini meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan, baik secara emosional maupun spiritual. Ketika klien

mengalami kesulitan, mereka tidak hanya mengandalkan diri mereka sendiri, tetapi juga memperoleh ketenangan dari keyakinan bahwa Allah selalu bersama mereka. (Muhammad Rouf Mustofa & Nurjannah, 2022)

Selain itu, integrasi CBT dengan praktik-praktik ibadah juga memberikan dampak yang signifikan terhadap kesadaran diri klien. Klien diajak untuk menghubungkan proses terapi dengan peningkatan kualitas ibadah mereka, seperti memperbaiki shalat dan meningkatkan dzikir. Praktik-praktik ini membantu klien untuk lebih fokus dan mengendalikan emosi mereka, yang pada gilirannya mendukung proses terapi untuk berjalan lebih lancar. Hal ini juga membuktikan bahwa keseimbangan antara aspek psikologis dan spiritual dalam terapi menghasilkan hasil yang lebih komprehensif dan berkelanjutan. (Fahrurrazi & Nurjannah, 2021) Namun, beberapa tantangan juga ditemukan dalam implementasi CBT berbasis Islam. Salah satunya adalah resistensi dari sebagian klien yang merasa kurang yakin atau kurang percaya dengan pendekatan ini, terutama bagi mereka yang belum terbiasa dengan integrasi antara terapi psikologis dan ajaran agama. (Muhimmatul Fariha & Imas Kania Rahman, 2017) Hal ini memerlukan pendekatan yang lebih sensitif dan penjelasan yang lebih mendalam mengenai manfaat dari menggabungkan kedua pendekatan tersebut. Pendidikan dan sosialisasi yang lebih luas tentang pentingnya kesejahteraan psikologis yang berlandaskan nilai-nilai agama sangat diperlukan agar lebih banyak orang yang memahami dan menerima terapi ini.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa CBT berbasis Islam adalah pendekatan yang efektif dan relevan untuk menangani masalah psikologis di kalangan individu Muslim. Meskipun masih ada tantangan dalam penerapannya, terutama dalam hal edukasi dan pelatihan konselor, hasil yang dicapai sejauh ini menunjukkan potensi besar bagi pengembangan terapi ini di masa depan. Dengan lebih banyak penelitian dan pengembangan model yang lebih terstruktur, CBT berbasis Islam dapat menjadi solusi yang lebih luas dan diterima secara global, terutama di komunitas Muslim. Pendekatan CBT berbasis Islam memiliki potensi besar untuk diterapkan secara luas, tidak hanya di Indonesia tetapi juga di negara-negara Muslim lainnya. Dukungan dari lembaga pendidikan dan organisasi keagamaan diperlukan untuk mempromosikan pendekatan ini dan menjadikannya bagian integral dari pelayanan kesehatan mental. Dengan keberhasilan yang ditunjukkan dalam berbagai studi kasus, CBT berbasis Islam menjadi salah satu pendekatan yang paling menjanjikan dalam konseling psikologis. Pendekatan ini memberikan harapan baru bagi klien Muslim untuk mendapatkan terapi yang tidak hanya efektif secara psikologis, tetapi juga selaras dengan keyakinan mereka. (Muhimmatul Fariha & Imas Kania Rahman, 2017)

PENUTUP

Simpulan

Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam konseling Islam merupakan metode yang efektif dan relevan untuk membantu klien Muslim mengatasi berbagai permasalahan psikologis. Dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip CBT seperti restrukturisasi kognitif dan modifikasi perilaku dengan nilai-nilai Islam, seperti introspeksi diri (muhasabah), tawakkal, serta penguatan spiritual melalui ibadah, pendekatan ini tidak hanya membantu klien mengubah pola pikir negatif tetapi juga memperkuat hubungan mereka dengan Allah. Hasil studi menunjukkan bahwa pendekatan ini dapat memberikan dampak yang lebih mendalam dibandingkan CBT konvensional karena sesuai dengan budaya dan keimanan klien Muslim. Penerapan CBT berbasis Islam memberikan solusi holistik yang mencakup aspek psikologis dan spiritual klien. Namun, keberhasilan pendekatan ini sangat bergantung pada keahlian konselor dalam memahami kedua

aspek tersebut. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan model konseling yang lebih terstruktur, serta pelatihan konselor untuk mengintegrasikan CBT dengan nilai-nilai Islam secara profesional.

Saran

Untuk meningkatkan efektivitas pendekatan ini, pelatihan khusus bagi konselor diperlukan agar mereka memiliki pemahaman mendalam tentang CBT dan nilai-nilai Islam. Pelatihan ini juga harus mencakup penguasaan teknik seperti restrukturisasi kognitif berbasis ayat-ayat Al-Qur'an dan penggunaan ibadah dalam terapi. Dengan begitu, konselor dapat membantu klien secara holistik tanpa melanggar prinsip-prinsip agama. Selain itu, diperlukan panduan atau modul konseling Islami berbasis CBT yang dapat digunakan secara luas di berbagai lembaga konseling.

Penelitian lebih lanjut perlu dilakukan untuk mengevaluasi dan mengembangkan model pendekatan CBT dalam konseling Islam, baik melalui studi kuantitatif maupun kualitatif. Studi ini dapat memperluas pemahaman tentang efektivitas pendekatan ini pada berbagai permasalahan psikologis serta kelompok usia yang berbeda. Selain itu, peningkatan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental yang sesuai dengan nilai-nilai agama juga perlu dilakukan melalui edukasi dan kampanye kesehatan mental berbasis Islami.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, J., Ristianti, D. H., & Azwar, B. (2024). Konseling Kelompok Berbasis Islam Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (Cbt) dalam Meningkatkan Kematangan Karir Siswa. *Guidance*, 21(01), 69–77. <https://doi.org/10.34005/guidance.v21i01.3788>
- Anisa Juniarti, Ahmad Saleh, M. Ilham Akbar, Kerin Ari Chaniago, & Vivid Indri Yulistia. (2024). Mengurangi Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Dengan Cognitive Behavior Therapy Berbasis Islami Pada Mahasiswa Fresh Graduate. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, 2(1), 12–23. <https://doi.org/10.61994/jipbs.v2i1.250>
- Apriyadi, A. (2022). Cognitive Behavioral Therapy Spritualitas Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Remaja. *Counselle | Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2(1), 70–83. <https://doi.org/10.32923/couns.v2i1.2304>
- Eni Kuswatun, Nurjannah, & Depriyansa. (2021). Konseling islam dengan pendekatan cognitive behavioural therapy (CBT) untuk mengatasi kenakalan remaja. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1 no. 1, 1–10.
- Fahrurrazi, F., & Nurjannah, N. (2021). Penerapan Cognitive Behavior Therapy Berbasis Islam Bagi Pecandu Alkohol. *JIVA : Journal of Behavior and Mental Health*, 2(1). <https://doi.org/10.30984/jiva.v2i1.1522>
- Liwa Kartina Hapip. (2023). Panduan Terapi Perilaku Kognitif Islami Teman Sebaya. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 9(2), 96–105.
- Muhammad Rouf Mustofa, & Nurjannah. (2022). Cognitive Behavioral Theraphy. *Couns-Iedu*, 2(1), 16–22.
- Muhimmatul Fariha, & Imas Kania Rahman. (2017). Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Berbasis Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Narapidana. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, Vol. 14(1), 62–76.

Pearce, M. J., Koenig, H. G., Robins, C. J., Nelson, B., Shaw, S. F., Cohen, H. J., & King, M. B. (2015). Religiously integrated cognitive behavioral therapy: A new method of treatment for major depression in patients with chronic medical illness. *Psychotherapy*, 52(1), 56–66. <https://doi.org/10.1037/a0036448>