

	Jurnal Al-Taujih Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami	p-ISSN : 2502-0625, e-ISSN: 2715-7571
		Volume 9 No. 2 Hal 96 - 105
		https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/
Received June 29th 2022; Accepted December 2th 2023; Published December 16th 2023		

PANDUAN TERAPI PERILAKU KOGNITIF ISLAMI PENDEKATAN SEBAYA

Liwa Kartina Hapip
ummraihana@gmail.com
Universitas Ibn Khaldun, Bogor

Abstract : *Psychotherapy with cognitive behavioral therapy (CBT) approach has become the main line in treating depression. Religious integration with CBT is considered more effective in changing the counselee's cognitive. The development of Islamic CBT and its implementation has been widely carried out in Indonesia. However, technical and detailed instructions regarding Islamic CBT have not been obtained in accordance with the Indonesian language and norms. This article describes the procedure for implementing Islamic CBT which consists of ten sessions. Each stage uses terms that are easier for ordinary people to understand. Equipped with technical instructions with selected verses that should be read at the beginning of each session as well as tasks that must be done by the counselee. It is hoped that this procedure can make it easier for counselors, especially "peer counselors" to understand and explain the stages of therapy to counselees.*

Keywords: *Islamic CBT, procedure, peer-delivered.*

Abstrak : Psikoterapi dengan pendekatan terapi perilaku kognitif (CBT) telah menjadi lini utama dalam penyembuhan depresi. Integrasi religi terhadap CBT dinilai lebih efektif dalam mengubah kognitif konseli. Pengembangan CBT islam beserta penerapannya telah banyak dilakukan di Indonesia. Namun belum didapatkan petunjuk teknis dan rinci mengenai CBT islami yang sesuai dengan bahasa, norma Indonesia. Artikel ini menjelaskan tata cara pelaksanaan CBT islam yang terdiri dari 10 sesi. Tiap tahapannya menggunakan istilah yang lebih mudah difahami oleh orang awam. Dilengkapi petunjuk teknis dengan ayat-ayat pilihan yang hendaknya dibacakan di tiap awal sesi serta tugas-tugas yang harus dilakukan oleh konseli. Diharapkan adanya panduan ini dapat mempermudah para konselor, khususnya "konselor" sebaya dalam memahami materi dan mejelaskannya kepada konseli.

Kata Kunci: CBT Islami, Panduan, teman sebaya.

A. PENDAHULUAN

Akhir-akhir ini, di era paska pandemi covid 19 istilah mental healthy (kesehatan mental) banyak dibahas di masyarakat. Hal ini disebabkan pengaruh covid 19 tidak hanya menyerang fisik namun juga psikis. Rasa cemas, takut sampai depresi akibat langsung dari penyakit covid ataupun akibat meninggal orang-orang menjadikan masyarakat lebih memperhatikan kesehatan mental. Era disrupsi, di saat segala sesuatu berkembang

cepat sehingga dibutuhkan proses adaptasi diri yang cepat terhadap kondidi yang terjadi menyebabkan banyaknya penderita gangguan mental. WHO menginfokan hampir satu miliar orang di dunia mengalami gangguan mental. Rasa cemas dengan depresi adalah gangguan yang paling banyak diderita. (Kompas, 2022).

Psikoterapi sebagai salah satu alternatif penyembuhan gangguan mental telah lama di jadikan alternatif, bahkan sebelum ditemukan

psikofarmaka. Para ilmuwan menyatakan bahwa kondisi mental yang lemah yang menyebabkan tubuh menjadi sakit. Slogan *men sana in corpore sano*, di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat dapat menjadi bukti kebenaran hal ini.

Perkembangan psikoterapi secara terstruktur dan modern dimulai di akhir abad 19. Pendekatan secara psikoanalisa dianggap sebagai awal dimulainya konseling psikologis. Sejak itu para ilmuwan terus meneliti dan mencari pendekatan-pendekatan konseling psikologi yang dianggap paling efektif. (Schultz, 2014)

Pendekatan perilaku kognitif merupakan salah satu pendekatan yang paling banyak digunakan karena dianggap lebih efektif, mudah dan cepat. Penelitian efektivitas perilaku kognitif sebagai konseling (CBT= cognitive behavioral therapy) telah memiliki evidence-base yang diakui oleh para psikiater dunia. (O'Hara, 2018) Saat ini CBT direkomendasikan sebagai pengobatan lini pertama untuk depresi ringan atau sedang. (Ekers et al, 2014).

Melalui psikoterapi, psikolog atau psikiater akan membimbing dan melatih pasien untuk belajar mengenali kondisi, perasaan, dan pikiran yang menyebabkan keluhan, serta membantu pasien untuk membentuk perilaku yang positif terhadap masalah yang sedang dihadapi. (Corey, 2017).

Dalam meta-analisis, CBT yang digabungkan agama pasien terbukti sama efektifnya dengan CBT konvensional. (McCullough, 1999) Ketika pasien menggabungkan keyakinan agama yang sehat dan nilai-nilai ke dalam pikiran, tindakan, dan emosi, klien ini menunjukkan perbaikan gejala depresi yang lebih cepat. (Azhar, 1995).

Jika dibandingkan dengan jenis konseling yang sama dalam bentuk sekuler, konseling yang terintegrasi secara spiritual menunjukkan peningkatan yang lebih besar pada hasil spiritual dan hasil psikologisnya. Selanjutnya, 77% hingga 83% pasien di atas usia 55 tahun ingin agar keyakinan agama mereka diintegrasikan ke dalam konseling. (Stanley et al, 2010)

Pearce et al. mencoba mengintegrasikan agama ke dalam CBT dengan menciptakan RCBT (Religious Integrated Cognitive Behavioral Therapy) terhadap lima agama terbesar di dunia; Kristen, Islam, Yahudi, Hindu dan Budha. Sejak itu banyak penelitian untuk mengembangkan CBT dengan pendekatan agama. Psikoterapi dengan pendekatan agama dianggap lebih efektif dalam mengatasi gangguan mental dibanding psikoterapi konvensional, terutama jika penderita memiliki kondisi spiritual yang tinggi. (Pearce et al, 2015).

Penelitian psikoterapi dengan pendekatan islami berkembang pesat di Indonesia yang merupakan komunitas islam terbesar di dunia sangat. Saat ini tren intervensi psikologi islam terbagi menjadi dua kategori yaitu intervensi psikologi Islam original, dan intervensi psikologi Islam integratif. Intervensi psikologi Islam orisinal terdiri dari intervensi yang berlandaskan ibadah dan akhlak. Kategori intervensi orisinal Islam berdasarkan ibadah seperti konseling dzikir, sholat, doa, dan berdasarkan moral seperti konseling sabar, syukur, taubat. Sedangkan intervensi psikologi Islam integratif meliputi intervensi psikologi Islam integratif umum, seperti konseling kognitif Islam, koping religius, dan konseling Islam. intervensi psikologi Islam berbasis ibadah, seperti relaksasi dzikir dan intervensi psikologi Islam berbasis akhlak seperti konseling perilaku kognitif syukur. (Nashrori et al, 2019).

Berdasarkan RCBT yang dibuat oleh Pearce et al dikembangkan intervensi konseling perilaku kognitif yang islami yang dinamakan Islamic Integrated Cognitive Behavioral Therapy (IICBT) . Awalnya intervensi ini dikembangkan dengan pemikiran berbasis akidah syiah. Kemudian direvisi oleh ilmuwan Malaysia dengan pemikiran berbasis suni (Sabki et al., 2019).

Di Indonesia metode IICBT telah banyak diteliti dan diterapkan sebagai psikoterapi. Penerapan IICBT dapat menurunkan insomnia (Nashori et al, 2020) dan gangguan lambung pada mahasiswa. (Kuprasyogi et al., 2021) IICBT juga terbukti

dapat mengurangi kenakalan remaja (Kuswatun, 2021), meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja (Solichah et al, 2020).

Tren psikoterapi dengan pendekatan sebaya banyak diterapkan saat ini. Dalam bidang pendidikan pendekatan konselor sebaya dinilai efektif untuk membantu permasalahan temannya di sekolah. Konseling sebaya merupakan proses pemberian bantuan sesama teman sebaya secara interpersonal yang dilaksanakan oleh individu yang telah mendapatkan pelatihan sebelumnya dari konselor. Konselor sebaya bukan merupakan profesional namun hanya berfungsi sebagai fasilitator antara konseli dengan konselor jika di bidang pendidikan (Firman, 2019). Kelebihan dari konseling sebaya adalah kerekatan secara emosional antara teman sebaya. Konseli dapat merasa lebih nyaman dan terbuka kepada teman sebayanya. Ketika hubungan konseling telah terjalin dengan baik, konseling sebaya dapat berjalan dengan baik (Faqih, 2020).

Psikoterapi dengan pendekatan sebaya juga mulai diterapkan di bidang kesehatan. Penelitian Amani et al, menunjukkan pengaruh yang baik dari sembilan sesi konseling yang diterapkan ke pada ibu penderita depresi paska melahirkan melalui pendekatan teman sebaya. (Amani et al, 2021) Terapi menggunakan CBT pendekatan teman sebaya terbukti efektif menurunkan depresi dan stress pada orang tua penderita diabetes (Andreae, 2021) bahkan gangguan Post Traumatic Stres Disorder. (Tierce, 2022).

Urgensi modul CBT yang berbahasa Indonesia dan sesuai dengan norma dan budaya lokal telah diungkapkan oleh penelitian yang dilakukan Bouman di puskesmas-puskesmas di Indonesia. Ia beralasan bahwa CBT merupakan terapi yang berasal dari empiris dunia Barat sehingga agar terapi berhasil secara efektif perlu modifikasi yang sesuai dengan agama, norma dan budaya konseli setempat. (Bouman, 2021).

Dengan makin berkembangnya psikoterapi pendekatan sebaya diperlukan suatu modul CBT khususnya CBT islami yang sesuai dengan agama mayoritas

Indonesia yang mudah difahami. Modul yang menjelaskan secara rinci dan menyeluruh mengenai penerapan CBT islami dalam bahasa yang sederhana serta bagaimana tahapan-tahapan yang perlu dilakukan di setiap proses konseling.

Tahapan IICBT ditulis bahasa inggris sama seperti RCBT, jikapun dialih bahasakan ke bahasa melayu tetap akan sulit dimengerti oleh orang Indonesia. Artikel yang ada saat ini lebih membahas penerapan IICBT dan dampaknya pada gangguan mental. Belum ada yang mencantumkan tiap-tiap tahapan secara rinci kecuali artikel yang ditulis oleh Farihah & Rachman. Namun saat dibacapun alihbahasa yang digunakan terasa asing dan membingungkan.

Untuk itu dibutuhkan sebuah modul teknis dalam bahasa indonesia yang mudah dimengerti dan difahami dengan mudah oleh awam dengan meningkatnya tren psikoterapi pendekatan sebaya. Selain itu artikel ini juga berusaha menggabungkan antara intervensi islam orisinal dengan integratif yang belum diperdalam di IICBT agar dihasilkan metode yang lebih efektif sehingga tujuan konseling tidak hanya menghilangkan gangguan mental namun menjadikan pasien lebih bertakwa kepada Allah dan menjadikan perilaku islami sebagai keseharian bukan hanya sebagai konseling.

B. PEMBAHASAN

Konsep Konseling Sebaya dalam Tinjauan Islam

Konseling sebaya merupakan proses pemberian bantuan sesama teman sebaya secara interpersonal yang dilaksanakan oleh individu yang telah mendapatkan pelatihan sebelumnya dari konselor. Konselor sebaya bukan merupakan profesional namun hanya berfungsi sebagai fasilitator antara konseli dengan konselor jika di bidang pendidikan (Firman, 2019). Kelebihan dari konseling sebaya adalah kerekatan secara emosional antara teman sebaya. Konseli dapat merasa lebih nyaman dan terbuka kepada teman sebayanya. Ketika hubungan konseling telah terjalin dengan baik, konseling sebaya dapat berjalan dengan baik (Faqih, 2020).

Di masyarakat konselor sebaya dapat direkrut dari tokoh masyarakat seperti ustadz dan ustadzah, kyai dan nyai yang dianggap sebaya dalam hal kesamaan agama, norma budaya dan komunitas. Untuk promosi kesehatan masyarakat konselor sebaya direkrut dari kader posyandu.

Dalam islam kedudukan teman sangat diperhatikan karena ia akan memengaruhi agama seseorang. Hal ini digambarkan oleh hadist Rasulullah sebagai berikut:

المرء على دين خليله فلينظر أحدكم من يخال

“Agama seseorang sesuai dengan agama teman dekatnya. Hendaklah kalian melihat siapakah yang menjadi teman dekatnya.” (HR. Abu Daud dan Tirmidzi)

Teman juga akan memengaruhi pemikiran, sikap dan perilaku seseorang dalam berinteraksi, sesuai dengan sabda Rasulullah sebagai berikut:

مَثَلُ الْجَلِيسِ الصَّالِحِ وَالسَّوِّءِ كَمَثَلِ الْمِسْكِ وَنَافِخِ الْكَبِيرِ ، فَحَامِلُ الْمِسْكِ إِمَّا أَنْ يُخْدِيكَ ، وَإِمَّا أَنْ تَبْتَاعَ مِنْهُ ، وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ مِنْهُ رِيحًا طَيِّبَةً ، وَنَافِخِ الْكَبِيرِ إِمَّا أَنْ يُحْرِقَ ثِيَابَكَ ، وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ رِيحًا خَبِيثَةً ،

“Permisalan teman yang baik dan teman yang buruk ibarat seorang penjual minyak wangi dan seorang pandai besi. Penjual minyak wangi mungkin akan memberimu minyak wangi, atau engkau bisa membeli minyak wangi darinya, dan walaupun tidak, engkau tetap mendapatkan bau harum darinya. Sedangkan pandai besi, bisa jadi (percikan apinya) mengenai pakaianmu, dan walaupun tidak engkau tetap mendapatkan bau asapnya yang tak sedap.” (HR. Bukhari 5534 dan Muslim 2628)

Dalam prakteknya konseling sebaya merupakan proses menasehati kepada saudara seiman yang termasuk dari hak muslim atas muslim yang lain. Sesuai dengan sabda Rasulullah sebagai berikut:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رضي الله عنه - قَالَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - - حَقُّ الْمُسْلِمِ عَلَى الْمُسْلِمِ سِتٌّ: إِذَا لَقِيْتَهُ فَسَلِّمْ عَلَيْهِ، وَإِذَا دَعَاكَ فَأَجِبْهُ، وَإِذَا اسْتَنْصَحَكَ فَانصَحْهُ،

وَإِذَا عَطَسَ فَحَمِدِ اللَّهَ فَسَمِّتْهُ وَإِذَا مَرَضَ فَعُدَّهُ، وَإِذَا مَاتَ فَاتَّبِعْهُ - رَوَاهُ مُسْلِمٌ

Dari Abu Hurairah radhiyallahu ‘anhu, ia berkata bahwa Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda, “Hak muslim kepada muslim yang lain ada enam.” Beliau shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda, ”(1) Apabila engkau bertemu, ucapkanlah salam kepadanya, (2) Apabila engkau diundang, penuhilah undangannya, (3) Apabila engkau dimintai nasihat, berilah nasihat kepadanya, (4) Apabila dia bersin lalu dia memuji Allah (mengucapkan ‘alhamdulillah’), doakanlah dia (dengan mengucapkan ‘yarhamukallah’), (5) Apabila dia sakit, jenguklah dia; dan (6) Apabila dia meninggal dunia, iringilah jenazahnya (sampai ke pemakaman).” (HR. Muslim no 2162)

Kriteria Konselor Sebaya

Konselor sebaya sebaiknya memiliki kemampuan-kemampuan sebagai berikut;

1. Merujuk pada ayat-ayat al-Qur’an dan Sunnah yang relevan ketika dan ketika referensi dibuat dalam buku kerja sepanjang sesi.
2. Siddiq, hanya berbicara tentang kebenaran berdasarkan al-Qur’an dan Hadits.
3. Amanah, memiliki sifat yang dapat dipercaya dan menerapkan etika konselor.
4. Tabligh, memiliki kekuatan spiritual dan mental dalam menangani kasus-kasus yang menantang.
5. Fatonah, memiliki pengetahuan, berpikiran terbuka, keyakinan yang kuat kepada Allah SWT.
6. Akhlak, memiliki perilaku yang mencontoh kepada akhlak Rasulullah SAW.

Konsep Dasar Cognitive Behavior Therapy Islami (CBT) Islami

Menurut Malik Badri, ilmuwan Muslim awal telah berfokus pada kognisi internal melalui perenungan terhadap Allah dan makhlukNya. Adanya perenungan ini disertai fokus terhadap dirinya dengan bimbingan dari Al-Qur'an dan As-Sunah maka ada didapatkan kekuatan yang kuat menuju

transformasi dalam pikiran dan perilaku. Pasien Muslim yang menanamkan pemikiran dan perilakunya berpusat pada rukun Iman saat ia mendapatkan musibah ia akan memandang hal tersebut sebagai bukan bentuk kasih sayang Allah kepadanya, bukan sebagai cobaan. Sehingga ia akan sabar dan tekun berusaha keluar dari cobaan tersebut karena merasa yakin yang ia alami saat ini merupakan bagian dari takdirnya di dunia, dan Allah terus membimbingnya sehingga keluar dari cobaan. (Badri, 2000).

Oleh karena itu CBT dengan pendekatan islam harus berbasis ajaran tauhid yang meyakini bahwa keesaan Allah dan Nabi Muhammad adalah utusan Allah. Dalam IICBT pasien juga diajak untuk mempraktekan doa-doa yang sesuai dengan Al-Qur'an dan As sunnah. IICBT juga memasukan konsep Ghazalian dalam penerapannya. Pendekatan al Ghazali dalam menganjurkan penerapan konsep diri berdasarkan empat dimensi diri manusia yaitu ruh, hati, akal, jiwa dan tubuh. Sehingga IICBT juga memandang dampak jiwa seseorang terhadap olah pikir dan transformasi perilaku dan karakter selanjutnya untuk mencapai kebahagiaan. Oleh karena itu IICBT mengintegrasikan baik restrukturisasi kognitif menggunakan ayat-ayat Al-Qur'an dan modifikasi perilaku melalui doa, kontemplasi dan kewajiban lainnya berdasarkan ajaran dan prinsip-prinsip Islam. (Sabki et al., 2019).

Prinsip-prinsip CBT Islami

Integritas islam dalam CBT melingkupi prinsip-prinsip memperbarui iman dan memperbaiki Islamic worldview, menghafal ayat Al-Qur'an dan doa serta merenungi maknanya, menentang pikiran irasional dengan menggunakan dalil Al-Qur'an dan Hadist, melakukan praktek ibadah, memanfaatkan masjid di lingkungan, terlibat dalam kegiatan jamaah muslimin (Pearce, 2015).

Penerapan CBT islami

Saat penerapan CBT islami harus memperhatikan kode etik yang American Psychological Association (APA) yang menyatakan bahwa psikolog harus

mempertimbangkan masalah etika jika mereka ingin mengintegrasikan masalah agama/spiritual ke dalam pekerjaan profesional mereka. Model RRICC (Respect, Responsible, Integrity, Competence and Concern) dikembangkan untuk menyoroti prinsip-prinsip etika yang relevan bagi semua profesional kesehatan mental.

Sejak awal pasien harus diinformasikan tentang semua pilihan pengobatan, risiko dan manfaatnya, relevansi agama dan spiritualitas dengan pengobatan, dan diminta untuk memberikan persetujuan sebelum terlibat dalam konseling berbasis integrasi agama (Barnett, 2014). Sedangkan untuk konselor, selain kompetensi klinis maka mereka juga harus memperhatikan etika yang kerap muncul saat dilakukan konseling berbasis agama. Terlebih lagi penerapan di Indonesia yang memiliki banyak corak pemikiran keislaman dan perbedaan norma-norma budaya. Seorang psikiater muslim tidak boleh memaksakan nilai-nilai islam yang dianutnya kepada konseli, ia juga harus banyak mengalami pengetahuan tentang islam secara mendalam. Integrasi agama ke dalam psikoterapi akan memaksa konselor untuk lebih mendalami agamanya, agar bisa menghindari diskusi yang tidak perlu terjadi disebabkan konseli yang memiliki pengetahuan dan keimanan lebih baik dari konselor.

Tata Laksana CBT islami

IICBT mengadopsi 10 tahapan dari RCBT dengan menyesuaikan sesuai dengan akidah islam ahlu sunah wal jamaah. Tahapan-tahapan itu diterjemahkan oleh kedalam bahasa Indonesia menjadi (1) Assessment dan Pengantar CBT Islami, (2) Perilaku Aktivasi, (3) Mengidentifikasi Pikiran Tidak Membantu, (4) Menantang Tidak Membantu, (5) Berurusan Dengan Rugi, (6) Mengatasi Dengan Perjuangan Spiritual dan Emosi Negatif, (7) Menumbuhkan Rasa Syukur, (8) Altruisme dan kedermawaan, (9) Stres Terkait dan Pertumbuhan Rohani, (10) Harapan dan Pencegahan. (Farihah & Rachman, 2017)

Jika kita membaca sekilas alih bahasa mengenai tahapan-tahapan IICBT terasa asing

dan sulit difahami oleh orang Indonesia kebanyakan. Petunjuk teknis yang lebih familiar akan digunakan oleh penulis pada tiap tahapnya disertai dengan rekomendasi ayat dengan intervensi konseling orisinal islam sebagai tambahannya.

Asghar dalam tulisannya tentang pengembangan CBT islami dalam mengatasi depresi menuliskan bahwa setiap sesi hendaknya dibagi menjadi tiga tahapan. Tahap pertama konselor menganalisis suasana hati, meninjau setiap peristiwa penting yang terjadi sepanjang minggu dan mendiskusikan tugas pekerjaan rumah. Tahap kedua melibatkan psikoedukasi dan pembelajaran keterampilan baru. Konselor menghubungkan masalah yang dialami konseli dengan keterampilan yang disajikan. Tahap akhir sesi digunakan untuk menyelesaikan item-item lain dalam agenda dan untuk merencanakan tugas pekerjaan rumah. Alasan pemberian pekerjaan rumah harus dijelaskan sehingga individu dapat melihat relevansi dengan konselinya. (Asghar, 2021).

Setiap sesi konseling pasien diminta selalu berwudhu terlebih dahulu dan diusahakan selalu menjaga wudhu saat konseling berlangsung. Sebagai pembuka sesi dibacakan ayat-ayat Al-Qur'an yang sesuai dengan tahapan yang akan dilakukan. Diusahakan konseling dilaksanakan ditempat yang suci dan tenang sebagaimana adab-adab dalam menuntut ilmu karena hakikatnya sesi konseling pada psikoterapi adalah proses pengajaran untuk mengubah pikiran dan perilaku.

Tahapan-tahapan CBT islami meliputi;
1. Bismillah

Penulis memilih bismillah yang berarti dengan nama Allah untuk mengingatkan bahwa ini adalah tahap awal sesi konseling CBT islami. Selain itu untuk mengingatkan bahwa semua aktivitas konseling sesi awal sampai sesi sepuluh diniatkan karena Allah. Pada tahapan ini konselor mulai menjalin emosi dengan konseli serta menanyakan tentang kondisi fisik dan psikisnya, kegiatan harian, ibadah, pengalaman spiritualnya. Konseli dapat diminta untuk mengisi skala religi yang dibuat oleh Mahudin et al (IIUM

Religios Scale) yang terdiri dari sepuluh pertanyaan tentang iman, islam, dan ihsan. (Mahudin et al, 2016) Konselor akan menyimpulkan kondisi utama mental konseli sehingga diperlukan konseling mengatasinya. Konseling yang ditawarkan adalah konseling CBT islami. Di akhir sesi konseling meminta konseli membuat jadwal harian untuk dibahas di sesi berikutnya. Rekomendasi ayat yang dibaca awal sesi ini adalah QS As Syuara : 80 sebagai berikut:

وَإِذَا مَرَضْتُ فَمَنْ يَشْفِينِ

Apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkanku.

2. Dzikir

Penulisan memilih kata dzikir karena pada tahap ini konseli akan diajarkan untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang menyenangkan, dan dzikir harus dijadikan sebagai kegiatan yang menyenangkan oleh konsli. Kegiatan yang menyenangkan secara hakiki adalah mengingat Allah (dzikir). Namun konseli juga didorong untuk melakukan aktivitas bersama dengan jamaah muslim sekitarnya yang dapat meningkatkan iman dan islamnya. Konseling doa dan dzikir (2D) yang terbukti dapat menurunkan kecemasan. (Maimunah & Masyitah, 2019). Diakhir sesi konseli diminta memilih doa yang ia sukai, kemudian mengamalkannya, memahami artinya dan meresapi maknanya. Rekomendasi ayat yang dibaca awal sesi ini QS Ar Ra'ad : 28 sebagai berikut:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.

3. Istighfar

Pemilihan nama tahapan ini dengan istighfar karena di tahap ini konseli diajarkan untuk mengidentifikasi peristiwa pemicu yang menyebabkan timbulnya pemikiran menyimpang. Konseli diperkenalkan tentang kriteria pemikiran-pemikiran menyimpang yang harus ia lenyapkan dalam benaknya. Saat terlintas pikiran menyimpang, konseli

diminta untuk banyak-banyak beristigfar, kalau perlu berwudhu. Terapi wudhu terbukti dapat menurunkan kecemasan. (Sari, 2017). Rekomendasi surat yang dibaca awal sesi ini QS Ali Imron : 190 sebagai berikut:

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ
لَآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ

Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi serta pergantian malam dan siang terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang berakal,

4. Husnuzan.

Menurut KBBI husnuzan artinya prasangka baik. Pada tahap ini konseli dijelaskan bagaimana pemikiran seseorang terhadap suatu peristiwa dapat menyebabkan perubahan hati. Untuk itu konseli diajarkan melihat segala peristiwa dengan berbaik sangka (husnudzan). Konseling husnudzan terbukti dapat menurunkan derajat stress. (Agustin & Mukhlis, 2022) Rekomendasi ayat yang dibaca awal sesi ini QS Al Hujurat : 12 sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ
الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ
أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ
رَّحِيمٌ

Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah banyak prasangka! Sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa. Janganlah mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Bertakwalah kepada Allah! Sesungguhnya Allah Maha Penerima Tobat lagi Maha PPenyayang.

5. Sabar dan Tawakal.

Kata sabar sudah populer di Indonesia dibandingkan tawakal. Menurut KBBI tawakal adalah berserah diri kepada Tuhan. Tahapan ini untuk menjelaskan kepada konseli tentang gambaran kerugian yang akan diderita jika konseli menderita depresi dalam waktu yang sama. Oleh karena itu konseli diminta bersabar kemudian tawakal. Makna dari tawakal berbeda pasrah, tawakal

bermakna adanya proses usaha dengan segala upaya sebelum menyerahkan hasilnya kepada Allah. Pemikiran sabar dan tawakal sangat baik diterapkan dalam hidup konseli. Rekomendasi ayat yang dibaca awal sesi ini QS At Talaq: 3 sebagai berikut:

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ

Siapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)--nya.

6. Takut dan Harap

Hampir semua orang indonesia mempunyai pemahaman yang seragam tentang makna takut dan harap. Pada tahap ini konseli diminta untuk menceritakan kondisi keimanannya terutama prasangka mereka terhadap Allah. Konseli diarahkan untuk memandang Allah dengan perasaan takut dan harap. Jika hanya ada rasa takut akan menyebabkan depresi, namun jika hanya ada rasa harap menyebabkan seseorang lalai beribadah dan berani melakukan maksiat. Konseli diajarkan terapi taubat yang terbukti dapat menurunkan kecemasan, (Uyun et al, 2020). Rekomendasi ayat yang dibaca awal sesi ini adalah QS Al Anbiya : 90 sebagai berikut:

فَاسْتَجِبْنَا لَهُ وَوَهَبْنَا لَهُ يَحْيَىٰ وَأَصْلَحْنَا لَهُ زَوْجَهُ إِنَّهُمْ
كَانُوا يُسْرِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَعَبًا وَرَهَبًا وَكَانُوا لَنَا
خَاشِعِينَ

Maka, Kami mengabulkan (doa)-nya, menganugerahkan Yahya kepadanya, dan menjadikan istrinya (dapat mengandung). Sesungguhnya mereka selalu bersegera dalam (mengerjakan) kebaikan dan berdoa kepada Kami dengan penuh harap dan cemas. Mereka adalah orang-orang yang khushyu kepada Kami.

7. Syukur

Syukur menurut KBBI adalah rasa terima kasih kepada Allah. Tahap ini konseli diterangkan mengenai manfaat bersyukur, bagaimana rasa syukurnya mungkin telah berkurang atau bahkan hancur oleh pengalaman menyakitkan. Restrukturisasi kognitif kemudian dipraktikkan dari

kerangka syukur. Syukur merupakan bukti dari kesehatan mental seseorang. Konseli diajak untuk menumbuhkan sikap syukur seperti yang dilakukan oleh para Nabi dan Rasul dalam menghadapi cobaan. Konseling syukur terbukti banyak manfaat terhadap kesehatan mental seseorang (Putri et al., 2021) dan menimbulkan rasa bahagia pada diri remaja (Rohmah, 2022) Rekomendasi ayat yang dibaca awal sesi ini QS Ibrahim : 7 sebagai berikut:

لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ

“Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu”.

8. Amal

Dalam IICBT tahap ini dinamakan dengan altruism yang dalam Islam dapat diartikan dengan ikhlas, berbuat baik tanpa pamrih atau mengharap balasan. Penulis menamakan tahap ini dengan amal, terutama amal sosial, karena konsep ikhlas sudah seharusnya ditekankan sejak awal. Pada tahap ini konseli diajak menunjukkan tanda syukur dengan melakukan kebaikan kepada orang lain baik, menolong dengan materi seperti bersedekah ataupun non-material seperti membantu urusan saudaranya, mendoakan, dan lainnya. Perbuatan baik secara naluri akan mendatangkan rasa bahagia. Manfaat sedekah banyak dijelaskan dalam Al-Qur'an dan Hadist. Rekomendasi ayat yang dibaca awal sesi ini QS An Nahl : 97 sebagai berikut:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

Siapa yang mengerjakan kebajikan, baik laki-laki maupun perempuan, sedangkan dia seorang mukmin, sungguh, Kami pasti akan berikan kepadanya kehidupan yang baik dan akan Kami beri balasan dengan pahala yang lebih baik daripada apa yang selalu mereka kerjakan.

9. Muhasabah

Muhasabah menurut KBBI adalah introspeksi. Pada tahap ini konseli diajak mengeksplorasi konsep spiritual dan bagaimana stress dapat terjadi menimpa seseorang. Konselor dapat menceritakan kisah Nabi Yusuf (as) dan Ayub (as). Konseli diajarkan untuk menjalani hidup dengan bercermin dari kisah Nabi dan Rasul, bagaimana cobaan yang datang kepada mereka dapat dilalui dengan baik dan menjadikan mereka hamba yang bertakwa, sukses dunia dan akhirat. Rekomendasi ayat yang dibaca di awal sesi ini adalah QS Yusuf : 18 sebagai berikut:

فَصَبْرٌ جَمِيلٌ ۗ وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَىٰ مَا تَصِفُونَ

“Maka hanya bersabar itulah yang terbaik (bagiku). Allah sajalah Zat yang dimohonkan pertolongan terhadap apa yang kamu ceritakan.”

10. Istiqomah.

Menurut KBBI istiqomah adalah sikap teguh pendirian dan selalu konsekuen. Tahap ini, konseli diajak melakukan evaluasi atas sesi-sesi konseling yang telah dilakukan, mendiskusikan impian dan tujuan hidupnya serta menyarankan agar konseli tetap melakukan hal-hal positif dalam hidupnya walaupun proses konseling telah selesai. Rekomendasi ayat yang dibaca awal sesi ini QS Fussilat : 30 sebagai berikut:

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ

Sesungguhnya orang-orang yang berkata, “Tuhan kami adalah Allah,” kemudian tetap (dalam pendiriannya), akan turun malaikat-malaikat kepada mereka (seraya berkata), “Janganlah kamu takut dan bersedih hati serta bergembiralah dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan kepadamu.”

Penamaan tahapan-tahapan dengan pemilihan kata yang lebih sederhana selain agar lebih mudah diingat namun tetap dapat menggambarkan proses konseling yang dilakukan secara global. Selain itu penggunaan

bahasa atau serapan Arab termasuk bagian dari dakwah Islam. Konselor akan lebih tergugah untuk mencari makna denotatif maupun konotatif dari kata tersebut sehingga lebih dapat meresapi maknanya saat penerapan di lapangan. Konselor juga akan terpacu untuk mempelajari dien islam secara lebih dalam, khususnya tafsir ayat-ayat Al-Qur'an yang dibacakan tiap awal sesinya.

Tabel 1. Perbedaan Istilah tiap Sesi

Sesi	Islamic Integrated Cognitive Behavioral Therapy	Terapi BDI-HST-SAMI
1	Building Rapport, Assessment and Introduction to IICBT	Bismillah
2	Behavioral Activation	Dzikir
3	Identifying unhelpful thoughts	Istighfar
4	Challenging Unhelpful Thoughts: Bringing All Thoughts Captive	Husnuzan
5	Dealing with Loss	Sabar dan Tawakal
6	Coping with Spiritual Struggles and Negative Emotions	Takut dan Harap
7	Gratitude	Syukur
8	Altruism and Generosity	Amal
9	Stress-Related and Spiritual Growth	Muhasabah
10	Hope and Relapse Prevention	Istiqomah

Diharapkan terapi BDI-HST-SAMI, yang disingkat dari huruf awal tahapan terapi, dapat disosialisasikan kepada para guru, siswa, dan orang awam orang Indonesia sehingga dapat dijadikan konselor sebaya yang dapat membantu orang-orang di sekitarnya dalam mengatasi depresi.

C. SIMPULAN

Psikoterapi dengan pendekatan sebaya terbukti berhasil mengurangi gejala depresi pada konseli yang diterapi. Konselor sebaya dapat direkrut dari siswa, ustadz dan ustadzah, kiyai dan nyai, ataupun kader pkk dan posyandu. Terapi BDI-HST-SAMI merupakan singkatan tahapan terapi yang terdiri dari; (1)

Bismillah, (2) Dzikir , (3) Istighfar, (4) Husnuzan, (5) Sabar dan tawakal, (6) Takut dan harap, (7) Syukur, (8) Amal, (9) Muhasabah, (10) Istiqomah. Terapi ini dilakukan selama sepuluh sesi, dengan tiap sesianya selama satu jam. Tiap jamnya dibagi dalam tiga tahapan. Konseling diadakan di ruangan yang tenang dan suci dalam keadaan berwudhu. Setiap awal sesi dibacakan satu ayat Al-Qur'an yang sesuai dengan tema tahapan sesi. Setiap akhir sesi konseli diminta melakukan psikoterapi orisinal islam seperti terapi wudhu, istighfar, husnuzan, sabar, dan syukur.

D. DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, L., & Mukhlis, M. 2022. Rancangan Modul Positive Psychotherapy Husnu-dzhan Dalam Menurunkan Derajat Stress Pada Penderita Hipertensi. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 7(1).
- Amani, B, Menza D, et al 2021 Peer-delivered cognitive-behavioral therapy for postpartum depressedsion; a randomized control trial. *J Clin Psychiatry* 82 (00).
- Asghar, H. 2021. Development of Cognitive Behaviour Therapy with Islamic Concepts for Treatment of Depression and Anxiety. *Pakistan Social Sciences Review*, 5(II), 694–706. [https://doi.org/10.35484/pssr.2021\(5-ii\)54](https://doi.org/10.35484/pssr.2021(5-ii)54)
- Azhar M, Varma S. 1995 Religious psychotherapy in depressive patients. *Psychotherapy and psychosomatics*. a;63:165-8.
- Badri M. 2000 *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Journey*: Medeena Books.
- Barnett J. 2014 *Integrating spirituality and religion into psychotherapy*.
- Bouman, T. K., Lommen, M. J., & Setiyawati, D. 2022. The acceptability of cognitive behaviour therapy in Indonesian community health care. *the Cognitive Behaviour Therapist*,
- Corey, G. 2017 *Theory and Practice of Counseling anda Psychotherapy*. Cengage Learning, Boston. Amerika
- Ekers D, Webster L, Van Straten A, Cuijpers P, Richards D, Gilbody S. 2014

- Behavioural Activation for Depression; An Update of Meta- Analysis of Effectiveness and Sub Group Analysis. *PloS ONE* 9 (6): e100100. Available from: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0100100>.
- Farihah, M., & Rachman, I. K. 2017. Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Berbasis Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Narapidana. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 14(1), 62–76. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2017.141-06>.
- Kompas 2022 <https://www.kompas.com/sains/read/2022/06/20/193000823/who--hampir-1-miliar-orang-di-dunia-alami-gangguan-kesehatan-mental>
- Kusprayogi, Y., Nashori, F., & Kumolohadi, R. R. 2021. Pengaruh Islamic -Integrated Cognitive Behavioural Therapy Terhadap Peningkatan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Penderita Gangguan Lambung. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 4(2), 150-16
- Kuswatun, E., Nurjannah, N., & Depriansya, D. 2021. Konseling Islam dengan Pendekatan Cignitve Behavioura Therapy (CBT) untuk Mengatasi Kanakan Remaja
- Mahudin, N. D. M., Noor, N. M., Dzulkifli, M. A., & Janon, N. S. E. 2016. Religiosity among Muslims: A scale development and validation study. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 20(2), 109-120.
- McCullough M. 1999 Research on Religion-Accomodative Counseling: review and meta-analysis. *J. Counseling Psychol.* 46:92-8.
- O'Hara, M. W., & Engeldinger, J. 2018. Treatment of postpartum depression: recommendations for the clinician. *Clinical Obstetrics and Gynecology*, 61(3), 604-614.
- Putri, P. R., Nurrahima, A., & Andriany, M. 2021. Efek Syukur terhadap Kesehatan Mental: A Systematic Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 58. <https://doi.org/10.48144/jiks.v14i1.533>
- Rohmah, F. I. 2022. Konseling realitas melalui terapi syukur untuk menumbuhkan rasa bahagia remaja di Desa Kencong Kecamatan Kepung, Kediri (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Sabki, Z. A., Zarrina Sa'ari, C., Basirah, S., Muhsin, S., Kheng, G. L., Sulaiman, A. H., & Koenig, H. G. 2019. Islamic Integrated Cognitive Behavior Therapy: A Shari'ah-Compliant Intervention for Muslims with Depression. *Malaysian Journal of Psychiatry*, 28(1), 29–38. <http://www.mjpsychiatry.org/index.php/mjp/article/view/492>
- Scultz, D. P. 2014. *Sejarah Psikologi Modern*. Penerbit Nusa Media
- Sholichah, M., Kushartati, S., & Hidayati, E. 2020. Religious Cognitive Behavior Counseling to Increase Subjective Well-being in Adolescent Survivors of Family Violence. *Jurnal Psikologi Integratif*, 8(2), 18
- Stanley, M. A., Bush, A. L., Camp, M. E., Jameson, J. P., Phillips, L. L., Barber, C. R.,... Cully, J. A. 2011. Older adults' preferences for religion/spirituality in treatment of anxiety and depression. *Aging and Mental Health*, 15, 334–343. doi:10.1080/13607863.2010.519326
- Uyun, Q., Jaufalaily, N., Witruk, E., & Kurniawan, I. N. 2020. Effect of Islamic-based repentance therapy on the prevention of Post-traumatic Stress Disorder (PTSD). *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(2), 125-138.