

Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin

Volume 3, Nomor 11, December 2025, P. 461-470

E-ISSN: 2986-6340

Licensed by CC BY-SA 4.0

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17982752>

Layanan Bimbingan Konseling Islam Integratif Berbasis CBT Islami (*Self Reflection*) sebagai Pendekatan Psikologi Religius dalam Fenomena Fanatisme Pengajian Ibu-Ibu

Integrative Islamic Guidance and Counseling Services Based on Islamic CBT (Self-Reflection) as a Religious Psychology Approach to the Phenomenon of Fanaticism in Women's Religious Study Groups

Tiara Fitya Alfarizqa Putri Julianto, Hajir Tajiri, Isep Zainal Arifin

Magister Bimbingan Konseling Islam UIN Bandung

Email: tiara.fitya@gmail.com

Abstrak

Penyusunan layanan Bimbingan Konseling Islam Integratif berbasis CBT Islami menjadi penting sebagai upaya preventif dan kuratif dalam menyikapi fenomena fanatisme pengajian di kalangan ibu-ibu. Dalam kajian ini, penulis menggunakan kualitatif dengan data utama dari data kepustakaan. Hasil kajian menunjukkan bahwa Implementasi layanan Bimbingan Konseling Islam Integratif berbasis CBT dengan teknik *self-reflection* dilaksanakan secara terencana dan sistematis dengan menyesuaikan karakteristik sasaran layanan, yaitu ibu-ibu dalam perkumpulan pengajian yang menunjukkan kecenderungan fanatisme keagamaan. Pelaksanaan layanan dapat dilakukan dalam bentuk konseling kelompok maupun individual, dengan mempertimbangkan tingkat permasalahan, dinamika kelompok, dan kesiapan klien untuk terlibat dalam proses konseling. Dalam tahap implementasi, konselor memfasilitasi sesi konseling dengan suasana yang aman, non-judgmental, dan menghargai nilai-nilai keagamaan klien. Setiap sesi diawali dengan penguatan hubungan konseling dan penjelasan tujuan kegiatan agar klien memahami arah dan manfaat layanan.

Kata kunci: *Bimbingan Konseling Islam, CBT Islami (Self Reflection), Pendekatan Psikologi Religius, Fanatisme, Pengajian Ibu-Ibu*

Abstract

The development of Integrative Islamic Guidance and Counseling services based on Islamic Cognitive Behavioral Therapy (CBT) is important as a preventive and curative effort in addressing the phenomenon of fanaticism in women's religious study groups. This study employs a qualitative approach, with primary data derived from library research. The findings indicate that the implementation of Integrative Islamic Guidance and Counseling services based on CBT using self-reflection techniques is carried out in a planned and systematic manner by adapting to the characteristics of the service recipients, namely women involved in religious study groups who exhibit tendencies toward religious fanaticism. The services can be delivered through group counseling or individual counseling, taking into account the level of the problem, group dynamics, and the client's readiness to engage in the counseling process. During the implementation stage, counselors facilitate counseling sessions in a safe, non-judgmental environment that respects the clients' religious values. Each session begins with the strengthening of the counseling relationship and a clear explanation of the session objectives so that clients understand the direction and benefits of the counseling services.

Keywords: *Islamic Guidance and Counseling; Islamic CBT (Self-Reflection); Religious Psychology Approach; Fanaticism; Women's Religious Study Groups*

Article Info

Received date: 25 November 2025

Revised date: 30 November 2025

Accepted date: 18 December 2025

PENDAHULUAN

Perkumpulan ibu-ibu pengajian merupakan salah satu bentuk aktivitas keagamaan yang berkembang pesat di tengah masyarakat Muslim Indonesia. Pengajian tidak hanya berfungsi sebagai sarana peningkatan pemahaman ajaran Islam, tetapi juga menjadi ruang sosial untuk memenuhi kebutuhan afiliasi, dukungan emosional, serta penguatan identitas religius (Ancok & Suroso, 2011). Dalam konteks ideal, pengajian berperan dalam membentuk sikap keberagamaan yang moderat, seimbang, dan berorientasi pada ketenteraman jiwa.

Namun demikian, dalam realitas sosial kontemporer, sebagian perkumpulan pengajian menunjukkan kecenderungan fanatisme keagamaan. Fanatisme tersebut ditandai oleh pemahaman keagamaan yang rigid, sikap eksklusif, serta kecemasan berlebihan terhadap simbol, ajaran, dan praktik keagamaan yang berbeda dari kelompoknya. Menurut Allport (1954), sikap keberagamaan yang matang seharusnya bersifat reflektif dan inklusif, sedangkan keberagamaan yang tidak matang cenderung dogmatis dan emosional. Kondisi ini menunjukkan bahwa praktik keberagamaan tidak dapat dilepaskan dari dinamika psikologis individu.

Dari perspektif psikologi, fanatisme keagamaan dapat dipahami sebagai bentuk distorsi kognitif yang memengaruhi cara individu memaknai ajaran agama. Beck (2011) menjelaskan bahwa distorsi kognitif muncul ketika individu menafsirkan realitas secara tidak rasional, sehingga memicu emosi negatif seperti kecemasan dan ketakutan berlebihan. Dalam konteks pengajian yang fanatik, keyakinan religius yang dipahami secara hitam-putih (*black and white thinking*) berpotensi menimbulkan kecemasan berlebihan ketika individu dihadapkan pada perbedaan pandangan keagamaan.

Pendekatan psikologi Barat, khususnya Cognitive Behavior Therapy (CBT), menekankan bahwa perubahan emosi dan perilaku dapat dicapai melalui restrukturisasi pola pikir yang tidak rasional (Corey, 2009). CBT terbukti efektif dalam menangani gangguan kecemasan dengan membantu individu mengenali, menantang, dan mengganti pikiran irasional menjadi lebih adaptif (Beck, 2011). Namun, penerapan CBT secara konvensional sering kali belum sepenuhnya mengakomodasi dimensi spiritual klien Muslim, sehingga kurang menyentuh makna religius yang menjadi pusat kehidupan mereka.

Dalam perspektif Islam, sikap fanatisme yang berlebihan dikenal dengan istilah *ghuluw*, yaitu sikap melampaui batas dalam beragama. Islam menekankan prinsip *wasathiyah* (moderasi) sebagai landasan keberagamaan yang sehat dan seimbang (Quraish Shihab, 2019). Selain itu, konsep *tazkiyatun nafs* menegaskan pentingnya penyucian jiwa melalui keseimbangan antara akal, emosi, dan spiritualitas (Adz-Dzakiey, 2005). Oleh karena itu, pendekatan konseling yang hanya menitikberatkan pada aspek psikologis tanpa integrasi nilai Islam berpotensi kehilangan relevansi kultural dan spiritual.

Bimbingan Konseling Islam Integratif berbasis CBT Islami hadir sebagai pendekatan psikologi religius yang mengintegrasikan prinsip-prinsip CBT dengan nilai-nilai Islam, seperti *muhasabah*, *tawakkal*, *sabar*, dan pemaknaan rasional terhadap ajaran agama. Integrasi ini sejalan dengan pandangan bahwa manusia merupakan makhluk bio-psiko-sosio-spiritual yang membutuhkan pendekatan holistik dalam proses konseling (Hidayah, 2015). Dengan pendekatan ini, restrukturisasi kognitif tidak hanya diarahkan pada rasionalitas psikologis, tetapi juga pada rasionalitas iman yang menumbuhkan ketenangan batin.

Dengan demikian, penyusunan layanan Bimbingan Konseling Islam Integratif berbasis CBT Islami menjadi penting sebagai upaya preventif dan kuratif dalam menyikapi fenomena fanatisme pengajian di kalangan ibu-ibu. Pendekatan integratif Barat–Islam ini diharapkan mampu mengurangi kecemasan berlebihan, meluruskan pola pikir keagamaan yang rigid, serta membentuk sikap keberagamaan yang moderat, sehat secara psikologis, dan selaras dengan nilai Islam rahmatan lil ‘alamin.

Rumusan Masalah

1. Bagaimana karakteristik fanatisme pengajian di kalangan ibu-ibu ditinjau dari aspek psikologis dan keagamaan?
2. Bagaimana konsep Bimbingan Konseling Islam Integratif berbasis CBT Islami?
3. Bagaimana desain layanan konseling Islam integratif dalam menangani fenomena fanatisme pengajian ibu-ibu?

TINJAUAN TEORI

Fanatisme Pengajian Dalam Perspektif Psikologi dan Keislaman

Fanatisme pengajian merupakan fenomena keberagamaan yang muncul ketika individu atau kelompok menunjukkan keterikatan emosional yang berlebihan terhadap suatu majelis, tokoh, atau pemahaman keagamaan tertentu. Dalam konteks perkumpulan ibu-ibu pengajian, fanatisme sering kali tidak hanya dimanifestasikan dalam intensitas kehadiran atau loyalitas terhadap kelompok, tetapi juga tercermin dalam pola pikir keagamaan yang kaku, eksklusif, dan sulit menerima perbedaan. Fenomena ini menunjukkan bahwa aktivitas keagamaan tidak berdiri semata-mata sebagai praktik spiritual, melainkan juga dipengaruhi oleh dinamika psikologis individu dan sosial.

Dari perspektif psikologi, fanatisme keagamaan dapat dipahami sebagai bentuk kebutuhan akan rasa aman, identitas, dan kepastian hidup. Menurut teori kebutuhan psikologis, individu cenderung mencari struktur dan makna ketika menghadapi ketidakpastian atau tekanan hidup. Dalam kondisi tertentu, pengajian dapat menjadi sumber rasa aman emosional, namun ketika ketergantungan terhadap kelompok berkembang secara berlebihan, muncul kecenderungan berpikir hitam-putih (*black and white thinking*), generalisasi berlebihan, serta keyakinan irasional terhadap kebenaran tunggal kelompoknya. Beck (2011) menyebut pola pikir semacam ini sebagai distorsi kognitif yang berpotensi memicu kecemasan, ketakutan, dan sikap defensif terhadap perbedaan.

Fanatisme pengajian juga berkaitan erat dengan kecemasan berlebihan terhadap simbol dan praktik keagamaan. Individu yang berada dalam lingkungan pengajian yang fanatik cenderung merasa takut salah dalam beribadah, merasa berdosa secara berlebihan, atau mengalami kecemasan ketika menghadapi praktik keagamaan yang tidak sesuai dengan ajaran kelompoknya. Menurut Corey (2009), kecemasan semacam ini sering kali bersumber dari keyakinan internal yang tidak rasional dan diperkuat oleh lingkungan sosial. Dengan demikian, fanatisme pengajian tidak hanya berdampak pada relasi sosial, tetapi juga pada kesehatan mental individu.

Dalam perspektif keislaman, fanatisme yang berlebihan dikenal dengan istilah *ghuluw*, yaitu sikap melampaui batas dalam memahami dan menjalankan ajaran agama. Islam secara tegas menolak sikap ekstrem dan menekankan prinsip *wasathiyah* (moderasi) sebagai ciri keberagamaan yang sehat dan seimbang. Quraish Shihab (2019) menjelaskan bahwa keberagamaan yang moderat bukan berarti mengurangi komitmen terhadap agama, melainkan menempatkan ajaran Islam secara proporsional sesuai dengan tujuan syariat (*maqashid syariah*). Oleh karena itu, sikap fanatik yang menimbulkan kecemasan dan konflik sosial bertentangan dengan nilai dasar Islam sebagai agama yang membawa ketenteraman.

Selain itu, Islam memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki dimensi akal, nafs, dan ruh, sehingga setiap permasalahan keberagamaan perlu dipahami secara menyeluruh. Konsep *tazkiyatun nafs* menekankan pentingnya penyucian jiwa dari sikap berlebihan, prasangka, dan ketakutan yang tidak proporsional (Adz-Dzakiy, 2005). Dalam konteks pengajian ibu-ibu, fanatisme dapat menjadi indikator adanya ketidakseimbangan antara pemahaman keagamaan dan kesehatan psikologis, sehingga memerlukan pendekatan pembinaan yang tidak hanya bersifat normatif, tetapi juga terapeutik.

Berdasarkan uraian tersebut, fanatisme pengajian ibu-ibu merupakan fenomena psikologis-religius yang perlu dipahami secara integratif. Pendekatan psikologi memberikan kerangka untuk memahami kecemasan dan distorsi kognitif yang menyertai fanatisme, sementara perspektif Islam memberikan landasan nilai untuk membentuk sikap keberagamaan yang moderat dan menenteramkan. Oleh karena itu, kajian ini menjadi dasar penting bagi pengembangan layanan Bimbingan Konseling Islam Integratif sebagai pendekatan psikologi religius dalam menyikapi fenomena fanatisme pengajian secara konstruktif.

Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam Perspektif Psikologi Barat

Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan salah satu pendekatan psikoterapi yang berkembang pesat dalam tradisi psikologi Barat dan memiliki dasar empiris yang kuat. Pendekatan ini

berangkat dari asumsi bahwa pikiran, emosi, dan perilaku saling berkaitan dan saling memengaruhi. Beck (2011) menjelaskan bahwa gangguan psikologis, termasuk kecemasan, muncul bukan semata-mata karena peristiwa yang dialami individu, melainkan karena cara individu menafsirkan dan memaknai peristiwa tersebut. Dengan demikian, perubahan pada pola pikir menjadi kunci utama dalam proses konseling dan terapi.

Dalam kerangka CBT, individu dipandang sebagai agen aktif yang mampu mengenali, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir irasional menjadi lebih rasional dan adaptif. Corey (2009) menyebutkan bahwa CBT menekankan pada proses pembelajaran kognitif dan perilaku, di mana klien dibantu untuk menyadari distorsi kognitif seperti *overgeneralization*, *catastrophizing*, dan *black and white thinking*. Distorsi-distorsi ini sering kali menjadi sumber munculnya kecemasan berlebihan, termasuk dalam konteks keyakinan dan praktik keagamaan yang dipahami secara rigid.

CBT banyak digunakan dalam penanganan gangguan kecemasan karena pendekatan ini bersifat terstruktur, berorientasi tujuan, dan fokus pada masalah saat ini. Teknik-teknik utama dalam CBT meliputi identifikasi pikiran otomatis negatif, restrukturisasi kognitif, serta latihan perilaku yang bertujuan menguji dan memperkuat keyakinan baru yang lebih adaptif (Beck, 2011). Melalui proses ini, individu belajar bahwa keyakinan yang dimilikinya dapat dipertanyakan dan diubah tanpa harus kehilangan identitas diri.

Dalam konteks sosial-keagamaan, CBT relevan digunakan untuk memahami bagaimana keyakinan yang kaku dan absolut dapat memengaruhi emosi serta perilaku individu. Keyakinan yang dibangun tanpa proses refleksi kritis berpotensi menjadi sumber kecemasan dan konflik, terutama ketika individu dihadapkan pada perbedaan pandangan. CBT memberikan kerangka rasional untuk membantu individu membedakan antara keyakinan yang bersifat adaptif dan keyakinan yang justru memperkuat kecemasan serta sikap defensif.

Meskipun memiliki keunggulan dalam aspek rasional dan empiris, CBT konvensional memiliki keterbatasan ketika diterapkan pada klien yang memandang agama sebagai pusat makna hidup. Pendekatan CBT yang terlalu menekankan rasionalitas kognitif berisiko mengabaikan dimensi spiritual dan nilai religius klien. Hal ini sejalan dengan kritik terhadap pendekatan psikologi Barat yang cenderung sekuler dan kurang mempertimbangkan aspek transendental manusia (Ancok & Suroso, 2011). Oleh karena itu, diperlukan pengembangan CBT yang lebih kontekstual dan sensitif terhadap nilai agama.

Dengan demikian, CBT dalam perspektif psikologi Barat menyediakan landasan konseptual dan teknik yang kuat untuk memahami serta menangani kecemasan dan distorsi kognitif. Namun, agar pendekatan ini relevan dalam konteks masyarakat Muslim, khususnya pada fenomena fanatisme pengajian ibu-ibu, CBT perlu diintegrasikan dengan nilai-nilai Islam. Integrasi inilah yang kemudian melahirkan konsep CBT Islami sebagai bagian dari Bimbingan Konseling Islam Integratif yang tidak hanya berorientasi pada perubahan kognitif dan perilaku, tetapi juga pada penguatan makna dan ketenangan spiritual.

Self Reflection

Teknik *self-reflection* merupakan proses kesadaran diri yang dilakukan secara sengaja untuk mengamati, menilai, dan memahami pikiran, emosi, serta perilaku yang dialami individu. Dalam perspektif psikologi, *self-reflection* dipahami sebagai kemampuan individu untuk melakukan evaluasi kognitif terhadap pengalaman internalnya, sehingga mampu mengenali pola pikir yang memengaruhi respons emosional dan perilaku (Beck, 2011). Proses ini menjadi dasar penting dalam pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT), karena perubahan perilaku yang adaptif hanya dapat terjadi apabila individu terlebih dahulu menyadari pikiran otomatis dan keyakinan inti yang dimilikinya.

Dalam konteks konseling Islam, *self-reflection* memiliki padanan konsep yang dikenal dengan istilah *muhasabah*. Muhasabah merupakan proses evaluasi diri secara menyeluruh terhadap niat, keyakinan, ucapan, dan perbuatan dengan kesadaran akan hubungan manusia dengan Allah. Proses ini

bertujuan untuk meluruskan orientasi hidup, memperbaiki kesalahan, serta menumbuhkan keseimbangan antara dimensi akal, emosi, dan spiritual. Dengan demikian, muhasabah tidak hanya bersifat introspektif, tetapi juga transformatif dalam membentuk kepribadian dan kualitas keberagamaan individu.

Sebagai teknik konseling, *self-reflection* atau muhasabah dilakukan secara terstruktur dengan bimbingan konselor. Klien diarahkan untuk mengungkapkan pikiran-pikiran yang mendasari kecemasan, ketakutan, atau sikap berlebihan dalam beragama, kemudian menelaah kembali kebenaran dan dampak dari pikiran tersebut. Proses refleksi ini membantu klien membedakan antara keyakinan yang bersumber dari nilai agama yang esensial dan keyakinan yang terbentuk dari interpretasi subjektif yang tidak rasional. Dalam hal ini, muhasabah berfungsi sebagai sarana identifikasi distorsi kognitif sekaligus sebagai pintu masuk untuk proses perubahan kognitif dan perilaku.

Lebih lanjut, teknik *self-reflection* dalam konseling Islam integratif tidak hanya berorientasi pada kesadaran diri, tetapi juga pada pembentukan ketenangan batin dan kedewasaan spiritual. Refleksi diri yang dilakukan secara berkelanjutan mendorong individu untuk bersikap lebih proporsional dalam memahami ajaran agama, mengurangi kecemasan berlebihan, serta menumbuhkan sikap moderat dan inklusif. Oleh karena itu, teknik *self-reflection* (muhasabah) dapat dipandang sebagai teknik inti dalam Bimbingan Konseling Islam Integratif berbasis CBT Islami, karena mampu menjembatani rasionalitas psikologis dengan nilai-nilai keimanan secara harmonis.

Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan Konseling Islam (BKI) adalah pendekatan bimbingan dan konseling yang sepenuhnya berlandaskan pada sumber utama ajaran Islam, yaitu Al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah SAW, dengan tujuan utama membantu individu mencapai *falah* atau kesejahteraan serta kebahagiaan yang menyeluruh baik di dunia maupun di akhirat. Pendekatan ini bersifat holistik, tidak hanya menangani aspek psikologis semata, tetapi juga mengintegrasikan dimensi spiritual, akhlak, serta sosial secara seimbang. Karakteristik utama Bimbingan Konseling Islam yang membedakannya dari pendekatan konseling sekuler meliputi:

1. Landasan teologis yang kuat: Segala proses bimbingan dan konseling selalu merujuk pada Al-Qur'an sebagai pedoman utama serta Sunnah sebagai teladan praktis, sehingga setiap intervensi memiliki akar nilai ilahi yang transenden.
2. Pendekatan holistik dan integratif: Mencakup pengembangan seluruh aspek kehidupan individu, yaitu dimensi spiritual (hubungan dengan Allah), psikologis (kesejahteraan jiwa dan emosi), akhlak (pembentukan perilaku mulia), serta sosial (harmoni dalam interaksi dengan sesama).
3. Fokus pada pengembangan pribadi yang *alim* dan *saleh*: Menekankan pencapaian ilmu pengetahuan yang mendalam (*alim*) sekaligus pengamalan nyata dalam perilaku sehari-hari (*saleh*), sehingga individu tidak hanya berpengetahuan tetapi juga berakhlak mulia sesuai tuntunan agama.
4. Pemanfaatan praktik tasawuf sebagai kerangka operasional: Melalui pendekatan sufistik, konselor membimbing klien untuk melakukan pembersihan jiwa, penghiasan akhlak, serta pencapaian ma'rifat kepada Allah, yang pada akhirnya membawa keseimbangan jiwa yang mendalam dan ketenangan hati yang berkelanjutan.
5. Tujuan akhir yang transendental: Tidak hanya menyelesaikan masalah psikologis sementara, tetapi mengarahkan individu menuju ridha Allah, sehingga setiap proses konseling menjadi sarana ibadah serta penyucian diri (Sutoyo, 2017).

Pendekatan ini memungkinkan konselor untuk menangani berbagai tantangan kontemporer, termasuk isu kesehatan mental, dengan cara yang kontekstual bagi umat Muslim, karena menggabungkan keilmuan psikologi dengan kekayaan spiritualitas Islam yang otentik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Umum Model

Desain layanan Bimbingan Konseling Islam Integratif berbasis CBT Islami dirancang sebagai pendekatan psikologi religius yang memadukan prinsip-prinsip ilmiah psikologi Barat dengan nilai-nilai keislaman dalam satu kerangka layanan yang utuh dan kontekstual. Desain ini berangkat dari pandangan bahwa permasalahan fanatisme pengajian di kalangan ibu-ibu tidak hanya bersumber dari pemahaman keagamaan semata, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor kognitif, emosional, sosial, dan spiritual yang saling berinteraksi. Oleh karena itu, layanan konseling yang diberikan perlu bersifat holistik dan responsif terhadap kompleksitas tersebut.

Secara konseptual, desain layanan ini mengintegrasikan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) sebagai landasan ilmiah dalam memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, dengan pendekatan konseling Islam yang menekankan nilai fitrah, tazkiyatun nafs, dan moderasi beragama. Integrasi ini diwujudkan melalui penggunaan teknik CBT yang dimodifikasi dengan nilai-nilai Islam, seperti restrukturisasi kognitif berbasis tauhid, self-reflection (muhasabah), tadabbur ayat-ayat Al-Qur'an, dan dzikir terapeutik. Dengan demikian, proses konseling tidak hanya berorientasi pada perubahan kognitif dan perilaku, tetapi juga pada penguatan makna spiritual dan ketenangan batin klien.

Desain layanan ini disusun dalam tahapan yang sistematis dan berkelanjutan, mulai dari asesmen integratif, perumusan masalah, intervensi konseling, hingga evaluasi dan tindak lanjut. Setiap tahapan dirancang untuk melibatkan klien secara aktif dalam proses perubahan, sehingga klien tidak diposisikan sebagai objek pasif, melainkan sebagai subjek yang memiliki potensi untuk berkembang. Pendekatan kolaboratif ini sejalan dengan prinsip CBT yang menekankan partisipasi aktif klien, sekaligus selaras dengan nilai Islam yang menghargai tanggung jawab dan kesadaran diri.

Dalam implementasinya, desain layanan ini bersifat fleksibel dan kontekstual, sehingga dapat diterapkan dalam berbagai setting, baik konseling individual maupun kelompok, khususnya dalam lingkungan perkumpulan pengajian ibu-ibu. Fleksibilitas ini memungkinkan konselor menyesuaikan teknik dan strategi intervensi dengan karakteristik klien dan dinamika sosial-keagamaan yang ada. Dengan demikian, desain layanan Bimbingan Konseling Islam Integratif berbasis CBT Islami diharapkan mampu menjadi pendekatan yang efektif, etis, dan relevan dalam menyikapi fenomena fanatisme pengajian secara konstruktif, serta mendorong terbentuknya keberagamaan yang sehat, moderat, dan menenteramkan.

Tujuan Model

Tujuan utama layanan Bimbingan Konseling Islam Integratif berbasis CBT Islami adalah membantu klien mencapai keseimbangan antara kesehatan mental dan kualitas keberagamaan. Secara khusus, layanan ini bertujuan untuk mengurangi kecemasan berlebihan yang muncul akibat pola pikir keagamaan yang rigid, meluruskan distorsi kognitif yang memperkuat sikap fanatik, serta menumbuhkan sikap keberagamaan yang moderat dan inklusif. Selain itu, layanan ini diarahkan untuk meningkatkan kesadaran diri, ketenangan batin, dan kemampuan klien dalam memahami ajaran agama secara rasional dan proporsional sesuai dengan nilai Islam.

Sasaran dan Setting Layanan

Sasaran layanan dalam model ini adalah ibu-ibu yang tergabung dalam perkumpulan pengajian dan menunjukkan kecenderungan fanatisme keagamaan, baik dalam bentuk kecemasan berlebihan, sikap eksklusif, maupun resistensi terhadap perbedaan pandangan. Layanan dapat dilaksanakan secara individual maupun kelompok, dengan mempertimbangkan dinamika sosial pengajian. Setting layanan dapat dilakukan di lingkungan masyarakat, lembaga keagamaan, atau pusat layanan konseling yang memungkinkan terciptanya suasana aman, nyaman, dan kondusif bagi proses refleksi diri dan perubahan psikologis.

Langkah-Langkah Pelaksanaan Layanan

Tahapan layanan konseling berbasis Cognitive Behavior Therapy (CBT) dengan teknik *self-reflection* dirancang untuk membantu klien mengenali, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir irasional yang memengaruhi emosi dan perilaku. Dalam konteks konseling Islam integratif, teknik *self-reflection* dipadukan dengan konsep muhasabah sebagai sarana penyadaran diri yang berorientasi pada perbaikan kognitif, emosional, dan spiritual.

1. Tahap Asesmen dan Pembentukan Hubungan Konseling

Tahap awal layanan konseling difokuskan pada pembentukan hubungan konseling yang aman, empatik, dan saling percaya. Konselor melakukan asesmen awal untuk mengidentifikasi masalah utama klien, tingkat kecemasan, serta pola pikir dan perilaku yang muncul dalam konteks keberagamaan. Pada tahap ini, konselor juga menggali pemahaman religius klien dan makna spiritual yang melatarbelakangi sikap fanatik. Pembentukan rapport yang baik menjadi fondasi penting agar klien bersedia melakukan proses refleksi diri secara jujur dan terbuka.

2. Tahap Psikoedukasi CBT dan Kesadaran Diri

Pada tahap ini, konselor memberikan psikoedukasi mengenai konsep dasar CBT, khususnya hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku. Klien dibantu untuk memahami bahwa kecemasan dan sikap berlebihan yang dialaminya bukan semata-mata disebabkan oleh faktor eksternal, melainkan dipengaruhi oleh cara berpikir dan keyakinan internal. Psikoedukasi ini kemudian diintegrasikan dengan nilai Islam melalui penekanan pentingnya kesadaran diri dan muhasabah sebagai bentuk tanggung jawab pribadi terhadap kondisi batin dan perilaku.

3. Tahap Identifikasi Pikiran Otomatis melalui *Self-Reflection*

Tahap ini merupakan inti dari penerapan teknik *self-reflection*. Klien diarahkan untuk melakukan refleksi diri secara terstruktur guna mengidentifikasi pikiran otomatis, asumsi, dan keyakinan yang muncul ketika berhadapan dengan simbol atau praktik keagamaan tertentu. Konselor membimbing klien untuk menuliskan atau mengungkapkan hasil refleksinya, sehingga klien dapat menyadari pola pikir yang bersifat kaku, absolut, atau tidak rasional. Dalam perspektif Islam, proses ini sejalan dengan muhasabah sebagai upaya mengenali kondisi hati dan niat diri.

4. Tahap Evaluasi dan Restrukturisasi Kognitif

Setelah pikiran otomatis teridentifikasi, konselor membantu klien mengevaluasi kebenaran dan dampak dari pikiran tersebut. Klien diajak untuk mempertanyakan apakah keyakinan yang dimilikinya selaras dengan realitas dan nilai-nilai Islam yang rahmatan lil 'alamin. Proses restrukturisasi kognitif dilakukan dengan mengganti pikiran irasional dengan pemahaman yang lebih rasional, proporsional, dan moderat. Teknik ini diperkaya dengan tadabbur ayat-ayat Al-Qur'an dan nilai tauhid untuk memperkuat perubahan kognitif yang bermakna.

5. Tahap Penguatan Emosi dan Perilaku Adaptif

Pada tahap ini, klien dilatih untuk mengelola emosi secara lebih sehat dan menampilkan perilaku yang adaptif dalam kehidupan sosial-keagamaan. Konselor mendorong klien untuk mempraktikkan hasil refleksi diri dalam bentuk sikap yang lebih terbuka, toleran, dan tidak reaktif. Latihan perilaku adaptif ini diperkuat dengan praktik dzikir reflektif atau doa sebagai sarana regulasi emosi dan penguatan ketenangan batin.

6. Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut

Tahap akhir layanan konseling dilakukan dengan mengevaluasi perubahan yang terjadi pada klien, baik dari aspek kognitif, emosional, perilaku, maupun spiritual. Konselor bersama klien merefleksikan kembali proses konseling yang telah dilalui serta manfaat yang dirasakan. Tindak lanjut diarahkan pada pembiasaan *self-reflection* (muhasabah) secara mandiri agar klien mampu mempertahankan pola pikir dan sikap keberagamaan yang sehat dan seimbang dalam jangka panjang.

Implementasi dan Evaluasi Model

Implementasi Layanan Bimbingan Konseling Islam Integratif

Implementasi layanan Bimbingan Konseling Islam Integratif berbasis CBT dengan teknik *self-reflection* dilaksanakan secara terencana dan sistematis dengan menyesuaikan karakteristik sasaran layanan, yaitu ibu-ibu dalam perkumpulan pengajian yang menunjukkan kecenderungan fanatisme keagamaan. Pelaksanaan layanan dapat dilakukan dalam bentuk konseling kelompok maupun individual, dengan mempertimbangkan tingkat permasalahan, dinamika kelompok, dan kesiapan klien untuk terlibat dalam proses konseling.

Dalam tahap implementasi, konselor memfasilitasi sesi konseling dengan suasana yang aman, non-judgmental, dan menghargai nilai-nilai keagamaan klien. Setiap sesi diawali dengan penguatan hubungan konseling dan penjelasan tujuan kegiatan agar klien memahami arah dan manfaat layanan. Teknik *self-reflection* diterapkan secara bertahap melalui aktivitas reflektif terstruktur, seperti menuliskan pengalaman batin, mengidentifikasi pikiran otomatis, serta merefleksikan makna keberagaman yang selama ini diyakini. Proses ini dipandu oleh konselor dengan pendekatan empatik agar klien tidak merasa disalahkan atau dihakimi.

Selanjutnya, konselor mengintegrasikan prinsip CBT dalam membantu klien mengevaluasi dan merekonstruksi pola pikir yang tidak rasional atau berlebihan. Integrasi nilai Islam diwujudkan melalui tadabbur ayat-ayat Al-Qur'an, muhasabah, dan dzikir reflektif yang relevan dengan tema moderasi beragama. Implementasi layanan juga dilengkapi dengan tugas rumah (*homework*) berupa latihan *self-reflection* mandiri agar klien dapat menerapkan hasil konseling dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, proses implementasi tidak hanya berlangsung di ruang konseling, tetapi berlanjut dalam keseharian klien.

Evaluasi Layanan Bimbingan Konseling Islam Integratif

Evaluasi layanan dilakukan untuk menilai efektivitas proses dan hasil layanan konseling Islam integratif berbasis CBT dengan teknik *self-reflection*. Evaluasi proses difokuskan pada keterlaksanaan tahapan konseling, partisipasi aktif klien, serta kualitas interaksi antara konselor dan klien selama sesi berlangsung. Evaluasi ini penting untuk memastikan bahwa layanan dilaksanakan sesuai dengan desain yang telah dirancang dan prinsip etika konseling.

Sementara itu, evaluasi hasil diarahkan pada perubahan yang terjadi pada klien setelah mengikuti layanan konseling. Indikator keberhasilan layanan meliputi penurunan tingkat kecemasan berlebihan terhadap praktik dan simbol keagamaan, perubahan pola pikir keagamaan yang lebih rasional dan fleksibel, serta peningkatan sikap moderat dan keterbukaan terhadap perbedaan. Selain aspek psikologis, evaluasi juga mencakup dimensi spiritual, seperti meningkatnya ketenangan batin dan kemampuan klien dalam memaknai ajaran agama secara lebih mendalam dan proporsional.

Evaluasi dilakukan melalui berbagai teknik, antara lain observasi perilaku, wawancara reflektif, skala psikologis sederhana, serta refleksi diri klien terhadap pengalaman konseling yang dijalani. Hasil evaluasi kemudian digunakan sebagai dasar untuk tindak lanjut layanan, baik dalam bentuk penguatan strategi koping religius adaptif maupun rekomendasi pendampingan lanjutan. Dengan adanya evaluasi yang berkelanjutan, layanan Bimbingan Konseling Islam Integratif berbasis CBT dengan teknik *self-reflection* diharapkan mampu memberikan dampak positif yang berkelanjutan bagi klien dan lingkungan sosialnya.

Keunggulan dan Keterbatasan Model

Keunggulan:

- Layanan ini bersifat holistik karena memadukan aspek psikologis, emosional, perilaku, dan spiritual dalam satu kerangka intervensi. Integrasi pendekatan Barat dan Islam memungkinkan klien memperoleh pemahaman diri yang tidak hanya rasional secara psikologis, tetapi juga bermakna secara religius.

- Penggunaan pendekatan CBT memberikan dasar ilmiah yang kuat dan teruji dalam membantu klien mengidentifikasi serta mengubah pola pikir irasional yang melatarbelakangi kecemasan dan sikap fanatik. CBT yang diintegrasikan dengan teknik *self-reflection* (muhasabah) menjadikan proses konseling lebih kontekstual dan mudah diterima oleh klien Muslim, karena selaras dengan tradisi introspeksi dalam Islam.
- Layanan ini menempatkan klien sebagai subjek aktif dalam proses perubahan. Melalui teknik *self-reflection*, klien dilatih untuk memiliki kesadaran diri, tanggung jawab personal, dan kemampuan evaluasi diri secara mandiri. Hal ini mendukung terbentuknya perubahan yang berkelanjutan, tidak hanya bergantung pada kehadiran konselor, tetapi juga pada kemampuan klien dalam menerapkan refleksi diri dalam kehidupan sehari-hari.
- Desain layanan ini fleksibel dan adaptif sehingga dapat diterapkan dalam berbagai setting, baik konseling individual maupun kelompok, khususnya dalam konteks perkumpulan pengajian. Fleksibilitas ini memungkinkan konselor menyesuaikan strategi intervensi dengan dinamika sosial-keagamaan yang ada, tanpa menghilangkan esensi pendekatan ilmiah dan nilai keislaman.

Keterbatasan:

- Efektivitas layanan ini sangat bergantung pada kompetensi konselor dalam mengintegrasikan pendekatan CBT dan nilai-nilai Islam secara seimbang. Konselor yang kurang memahami salah satu pendekatan berisiko melakukan simplifikasi atau bias dalam proses konseling.
- Teknik *self-reflection* menuntut tingkat kesiapan psikologis dan keterbukaan klien yang cukup tinggi. Tidak semua klien mampu atau bersedia melakukan refleksi diri secara mendalam, terutama jika telah terbentuk keyakinan keagamaan yang sangat kaku dan defensif. Kondisi ini dapat menghambat proses identifikasi dan perubahan pola pikir yang diharapkan.
- Dalam setting konseling kelompok, dinamika sosial seperti tekanan kelompok (*group pressure*) dan relasi kekuasaan dalam komunitas pengajian dapat memengaruhi keterbukaan klien. Klien mungkin merasa sungkan atau takut dinilai negatif ketika mengungkapkan hasil refleksi diri secara jujur, sehingga proses konseling menjadi kurang optimal.
- Evaluasi perubahan pada aspek spiritual dan keberagamaan cenderung bersifat subjektif dan sulit diukur secara kuantitatif. Keterbatasan instrumen evaluasi yang mampu menangkap perubahan spiritual secara akurat menjadi tantangan tersendiri dalam menilai efektivitas layanan secara menyeluruh.

SIMPULAN

Tahapan layanan konseling berbasis Cognitive Behavior Therapy (CBT) dengan teknik *self-reflection* dirancang untuk membantu klien mengenali, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir irasional yang memengaruhi emosi dan perilaku. Dalam konteks konseling Islam integratif, teknik *self-reflection* dipadukan dengan konsep muhasabah sebagai sarana penyadaran diri yang berorientasi pada perbaikan kognitif, emosional, dan spiritual. Evaluasi layanan dilakukan untuk menilai efektivitas proses dan hasil layanan konseling Islam integratif berbasis CBT dengan teknik *self-reflection*. Evaluasi proses difokuskan pada keterlaksanaan tahapan konseling, partisipasi aktif klien, serta kualitas interaksi antara konselor dan klien selama sesi berlangsung. Evaluasi ini penting untuk memastikan bahwa layanan dilaksanakan sesuai dengan desain yang telah dirancang dan prinsip etika konseling. Sementara itu, evaluasi hasil diarahkan pada perubahan yang terjadi pada klien setelah mengikuti layanan konseling. Indikator keberhasilan layanan meliputi penurunan tingkat kecemasan berlebihan terhadap praktik dan simbol keagamaan, perubahan pola pikir keagamaan yang lebih rasional dan fleksibel, serta peningkatan sikap moderat dan keterbukaan terhadap perbedaan. Selain aspek psikologis, evaluasi juga mencakup dimensi spiritual, seperti meningkatnya ketenangan batin dan kemampuan klien dalam memaknai ajaran agama secara lebih mendalam dan proporsional.

REFERENSI

- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (9th ed.). Brooks/Cole.
- Ellis, A., & Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy* (2nd ed.). Springer Publishing Company.
- Hidayat, K. (2012). *Psikologi beragama*. Mizan.
- Husain, A. (2016). *Konseling Islam: Teori dan praktik*. Kencana.
- Ibrahim, M. A. (2018). *Bimbingan konseling Islam: Pendekatan psikologis dan spiritual*. Pustaka Pelajar.
- Lubis, N. L. (2016). *Psikologi konseling*. Kencana.
- Rahman, F. (2009). *Islam dan modernitas: Tentang transformasi intelektual*. Mizan.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development* (13th ed.). McGraw-Hill.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sutoyo, A. (2015). *Bimbingan dan konseling Islami*. Pustaka Pelajar.
- Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2014). *Landasan bimbingan dan konseling*. Remaja Rosdakarya.
- Zahrani, M. A. (2005). *Konseling Islam: Solusi praktis untuk kesehatan mental*. Gema Insani Press.