

Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
Volume 4, Nomor 5, June 2026, P. 73-80
E-ISSN: 2986-6340
Licensed by CC BY-SA 4.0
DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.20719961>

Restrukturisasi Kognitif Islam: Sebuah Perspektif Islamic Cognitive Behavior Therapy (I-CBT)

Rahma Fithri¹, Khairunnas Rajab²

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
 e-mail: rahmafithri24@gmail.com, khairunnasrajab@gmail.com

ABSTRAK

Restrukturisasi kognitif merupakan teknik inti dalam Cognitive Behavior Therapy (CBT) yang bertujuan mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif atau disfungsi menjadi pola pikir yang lebih adaptif dan realistis. Dalam konteks masyarakat Muslim, pendekatan ini menghadapi tantangan ketika diterapkan secara konvensional tanpa mempertimbangkan dimensi spiritualitas dan nilai-nilai keislaman. Islamic Cognitive Behavior Therapy (I-CBT) hadir sebagai respons integratif yang memadukan prinsip-prinsip CBT dengan ajaran Islam, khususnya Al-Qur'an, Hadis, dan konsep psikologi Islam seperti *qalb*, *aql*, dan *nafs*. Penelitian ini bertujuan mengkaji secara mendalam konsep restrukturisasi kognitif Islam dalam perspektif I-CBT, meliputi landasan teologis, proses terapeutik, serta relevansinya dalam praktik konseling Islam kontemporer. Menggunakan pendekatan studi literatur, kajian ini menemukan bahwa restrukturisasi kognitif Islam tidak sekadar memodifikasi pikiran negatif, melainkan juga mengintegrasikan dimensi tauhid, tawakkal, sabar, dan syukur sebagai agen perubahan kognitif yang bersumber dari wahyu. Implikasi praktis I-CBT menunjukkan efektivitas signifikan dalam meningkatkan motivasi belajar, harga diri, penerimaan diri, resiliensi, serta mengurangi kecemasan dan adiksi pada populasi Muslim. Temuan ini menegaskan bahwa integrasi nilai-nilai Islam dalam restrukturisasi kognitif tidak hanya memperkuat validitas budaya terapi, tetapi juga menambahkan dimensi transendental yang memberikan makna dan harapan bagi klien Muslim.

Kata Kunci : Restrukturisasi Kognitif Islam, Islamic Cognitive Behavior Therapy, I-CBT, Psikologi Islam, Konseling Islami

ABSTRACT

Cognitive restructuring is a core technique in Cognitive Behavior Therapy (CBT) aimed at identifying and transforming negative or dysfunctional thought patterns into more adaptive and realistic ones. In Muslim communities, conventional CBT faces challenges when applied without considering spiritual dimensions and Islamic values. Islamic Cognitive Behavior Therapy (I-CBT) emerges as an integrative response that combines CBT principles with Islamic teachings, particularly the Qur'an, Hadith, and Islamic psychological concepts such as qalb, aql, and nafs. This study aims to comprehensively examine the concept of Islamic cognitive restructuring through the I-CBT lens, encompassing theological foundations, therapeutic processes, and its relevance in contemporary Islamic counseling practice. Using a literature review approach, this study finds that Islamic cognitive restructuring does not merely modify negative thoughts but also integrates dimensions of tawhid, tawakkul, sabr, and shukr as revelation-based cognitive change agents. Practical implications of I-CBT demonstrate significant effectiveness in improving learning motivation, self-esteem, self-acceptance, resilience, and reducing anxiety and addiction among Muslim populations. These findings affirm that integrating Islamic values into cognitive restructuring not only strengthens the cultural validity of therapy but also adds a transcendental dimension that provides meaning and hope for Muslim clients.

Keywords : Islamic Cognitive Restructuring, Islamic Cognitive Behavior Therapy, I-CBT, Islamic Psychology, Islamic Counseling

Article Info:

Received date: 30 May 2026

Revised date: 6 June 2026

Accepted date: 12 June 2026

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan dimensi fundamental dalam kehidupan manusia yang tidak dapat dipisahkan dari aspek spiritual dan keagamaan. Dalam beberapa dekade terakhir, dunia psikologi dan konseling telah mengakui pentingnya integrasi nilai-nilai budaya dan agama dalam praktik terapeutik, khususnya bagi populasi Muslim yang memiliki worldview berbasis tauhid dan ajaran Al-Qur'an. Cognitive Behavior Therapy (CBT) sebagai salah satu pendekatan terapeutik yang paling banyak diteliti

dan terbukti efektif secara empiris, kini menghadapi tantangan adaptasi ketika diterapkan pada komunitas Muslim yang memiliki sistem kepercayaan, nilai, dan cara pandang yang khas (AlHarbi et al., 2023).

Restrukturisasi kognitif sebagai teknik inti CBT bekerja dengan cara mengidentifikasi pikiran otomatis negatif, mengevaluasi bukti-buktinya, dan menggantikannya dengan pikiran yang lebih seimbang dan adaptif (Sofiannisa et al., 2025). Teknik ini telah terbukti efektif dalam berbagai konteks, mulai dari meningkatkan motivasi belajar (Astuti & Wangid, 2020), memperkuat harga diri santri (Apriatama et al., 2022), meningkatkan penerimaan diri siswa (Filda & Hikmah, 2023), hingga membantu individu mengatasi kecemasan karir (Karamoy et al., 2023) dan adiksi pornografi (Nursahid & Muyana, 2024). Namun demikian, efektivitas teknik ini pada populasi Muslim sangat bergantung pada sejauh mana pendekatan tersebut mampu mengakomodasi dimensi spiritual dan keislaman klien.

Islamic Cognitive Behavior Therapy (I-CBT) hadir sebagai respons terhadap kebutuhan tersebut. I-CBT merupakan pendekatan terapeutik integratif yang secara sistematis memadukan prinsip-prinsip CBT berbasis bukti dengan ajaran Islam, nilai-nilai Al-Qur'an, dan tradisi kenabian (Khan, 2023). Berbeda dari CBT konvensional yang bersifat sekuler dan berfokus pada pikiran rasional-empiris, I-CBT mengakui bahwa bagi Muslim, kebenaran tertinggi bersumber dari wahyu Allah SWT, dan bahwa dimensi spiritual termasuk hubungan dengan Tuhan, konsep dosa dan tobat, serta praktik ibadah merupakan bagian integral dari kesehatan psikologis (Cucchi, 2022).

Konsep restrukturisasi kognitif dalam perspektif Islam tidak hanya melibatkan modifikasi pikiran pada tataran rasional-empiris, tetapi juga mencakup pemurnian hati (*tazkiyah al-nafs*), penguatan keyakinan tauhid, dan pengembangan sifat-sifat terpuji seperti sabar, syukur, tawakkal, dan qana'ah. Hidayahna (2021) dalam kajiannya tentang teknik cognitive restructuring dalam pandangan Islam menegaskan bahwa proses mengubah pikiran negatif dalam Islam tidak terlepas dari dimensi dzikir, doa, dan renungan terhadap ayat-ayat Al-Qur'an sebagai sumber kebenaran transendental. Candra dan Chairiyah (2026) lebih lanjut menunjukkan bagaimana integrasi nilai qana'ah dengan cognitive restructuring dapat menjadi strategi konseling Islam yang efektif untuk mengatasi Fear of Missing Out (FoMO) pada remaja pengguna TikTok.

Artikel ini bertujuan untuk: (1) mengkaji landasan teologis dan konseptual restrukturisasi kognitif Islam dalam kerangka I-CBT; (2) menganalisis proses dan tahapan restrukturisasi kognitif berbasis nilai-nilai Islam; (3) menelaah aplikasi praktis I-CBT dalam berbagai konteks konseling; dan (4) mengidentifikasi tantangan serta prospek pengembangan I-CBT di masa depan. Melalui kajian literatur yang komprehensif, artikel ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis bagi pengembangan konseling Islam yang integratif dan responsif terhadap kebutuhan klien Muslim.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur (*literature review*), yaitu metode yang dilakukan dengan mengkaji dan mensintesis berbagai sumber ilmiah untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif terhadap suatu fenomena. Dalam penelitian kualitatif, studi literatur berfungsi untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, serta mengintegrasikan hasil penelitian terdahulu sehingga dapat membangun kerangka konseptual yang kuat (Sugiyono, 2022). Sumber data dalam penelitian ini berupa data sekunder yang diperoleh dari artikel jurnal ilmiah, baik nasional maupun internasional, buku akademik, serta publikasi penelitian yang relevan dengan topik restrukturisasi kognitif Islam dan Islamic Cognitive Behavior Therapy (I-CBT).

Penelusuran literatur dilakukan melalui database seperti Google Scholar, DOAJ, dan portal jurnal nasional terindeks Sinta dengan menggunakan kata kunci "restrukturisasi kognitif Islam", "Islamic Cognitive Behavior Therapy", "I-CBT", "Islamic counseling", "cognitive restructuring Muslim", dan "psikologi Islam konseling". Proses seleksi literatur mempertimbangkan relevansi topik, kualitas metodologis, serta kemutakhiran sumber yang digunakan. Analisis dilakukan secara tematik

dan sintetik, dengan mengidentifikasi pola-pola konseptual, persamaan, dan perbedaan di antara sumber-sumber yang dikaji, kemudian mengintegrasikannya ke dalam kerangka konseptual yang kohesif tentang restrukturisasi kognitif dalam perspektif I-CBT.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Landasan Teologis Restrukturisasi Kognitif Islam

Restrukturisasi kognitif dalam perspektif Islam memiliki akar teologis yang kuat dalam ajaran Al-Qur'an dan Hadis Nabi Muhammad SAW. Konsep ini tidak hadir sebagai konstruk asing yang dipaksakan ke dalam tradisi Islam, melainkan merupakan elaborasi kontemporer dari prinsip-prinsip yang telah lama tertanam dalam khazanah pemikiran Islam klasik. Razak dan Zakaria (2026) dalam kajian mereka tentang pemetaan diri batin menegaskan bahwa CBT, psikologi Islam, dan spiritualitas yang berpusat pada hati (*qalb*) memiliki titik-titik konvergensi yang signifikan dalam upaya penyembuhan psikologis.

Dalam tradisi psikologi Islam, pikiran dan kognisi manusia dipahami melalui tiga konsep utama: *qalb* (hati sebagai pusat kesadaran dan spiritualitas), *aql* (akal sebagai instrumen berpikir rasional), dan *nafs* (jiwa atau diri yang mencakup dimensi psikologis manusia secara keseluruhan). Ketiga konsep ini saling berinteraksi dalam membentuk pola pikir, emosi, dan perilaku individu Muslim. Restrukturisasi kognitif Islam bekerja pada ketiga dimensi ini sekaligus: mengubah pola pikir negatif melalui *aql*, memurnikan motivasi dan afeksi melalui *qalb*, dan menyehatkan keseluruhan *nafs* melalui pendekatan integratif (Cucchi, 2022).

Al-Qur'an sendiri menyediakan banyak prinsip yang sejalan dengan tujuan restrukturisasi kognitif. Ayat-ayat seperti QS. Ra'd: 11 ("Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sampai mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri") mengandung prinsip keagenan kognitif-behavioristik yang mendorong individu untuk aktif memodifikasi pola pikir dan perilakunya. Sementara QS. Al-Insyirah: 5-6 ("Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan") berfungsi sebagai *cognitive reframe* transendental yang mengubah perspektif terhadap adversitas (Hidayahna, 2021). Hadis Nabi tentang pentingnya berprasangka baik kepada Allah (*husnu zhann billah*) juga merupakan bentuk restrukturisasi kognitif Islami yang mengubah pola pikir pesimis menjadi optimisme berbasis iman.

B. Prinsip-Prinsip Dasar I-CBT

Islamic Cognitive Behavior Therapy (I-CBT) dikembangkan berdasarkan beberapa prinsip dasar yang membedakannya dari CBT konvensional. Khan (2023) mengidentifikasi I-CBT sebagai pendekatan yang secara eksplisit mengintegrasikan kepercayaan dan praktik keagamaan Islam ke dalam kerangka terapeutik CBT, dengan tetap mempertahankan standar ilmiah dan berbasis bukti. Prinsip-prinsip dasar I-CBT mencakup: pertama, pengakuan terhadap dimensi tauhid sebagai fondasi kesehatan mental; kedua, penerimaan Al-Qur'an dan Hadis sebagai sumber kebenaran tertinggi dalam evaluasi pikiran; ketiga, integrasi praktik ibadah (shalat, dzikir, doa) sebagai intervensi terapeutik; dan keempat, penekanan pada konsep *tawazun* (keseimbangan) antara kebutuhan duniawi dan ukhrawi.

Cucchi (2022) dalam tinjauan naratifnya tentang integrasi prinsip kognitif-behavioristik dengan Islam mengidentifikasi bahwa ada dua modalitas utama integrasi: integrasi substantif (menggunakan konten Islam sebagai materi terapeutik) dan integrasi struktural (mengadaptasi prosedur terapeutik sesuai nilai-nilai Islam). Integrasi substantif mencakup penggunaan ayat Al-Qur'an sebagai counter-thought terhadap pikiran negatif, referensi Hadis untuk reframing kognitif, dan kisah-kisah para nabi sebagai model ketahanan psikologis. Sementara integrasi struktural meliputi penyesuaian jadwal sesi terapeutik dengan waktu ibadah, penggunaan bahasa dan simbolisme Islam dalam formulasi kasus, dan keterlibatan komunitas keagamaan dalam proses pemulihan.

AlHarbi et al. (2023) melalui tinjauan sistematis mereka tentang keyakinan dan sikap komunitas Muslim terhadap masalah kesehatan mental menemukan bahwa salah satu hambatan utama penerimaan CBT konvensional di kalangan Muslim adalah persepsi bahwa pendekatan tersebut bertentangan

dengan nilai-nilai keislaman atau mengabaikan dimensi spiritual. I-CBT secara langsung mengatasi hambatan ini dengan memposisikan terapi sebagai bagian dari ikhtiar yang dianjurkan Islam dalam merawat diri (*hifz al-nafs*), sekaligus menegaskan bahwa penyembuhan sejati hanya dapat terjadi atas izin dan kehendak Allah SWT.

C. Proses Restrukturisasi Kognitif dalam Perspektif I-CBT

Proses restrukturisasi kognitif dalam kerangka I-CBT mengikuti tahapan yang terstruktur namun telah dimodifikasi untuk mengakomodasi dimensi keislaman. Sofianisa et al. (2025) menjelaskan bahwa restrukturisasi kognitif secara umum mencakup empat fase: (1) identifikasi pikiran otomatis negatif; (2) evaluasi bukti untuk dan melawan pikiran tersebut; (3) pengembangan pikiran alternatif yang lebih adaptif; dan (4) pengujian pikiran baru dalam konteks kehidupan nyata. Dalam I-CBT, setiap fase ini diperkaya dengan dimensi keislaman yang spesifik.

Pada fase identifikasi, klien tidak hanya diminta mengidentifikasi pikiran negatif dari perspektif logika empiris, tetapi juga dari perspektif nilai-nilai Islam. Hidayahna (2021) menekankan pentingnya *muraqabah* (pengawasan diri spiritual) sebagai teknik Islami yang membantu individu mengenali pikiran-pikiran yang bertentangan dengan prinsip-prinsip Islam. Praktik *muhasabah* (introspeksi diri) juga berfungsi sebagai instrumen identifikasi kognitif yang telah mengakar kuat dalam tradisi tasawuf Islam. Kedua praktik ini secara fungsional setara dengan teknik self-monitoring dalam CBT, namun memiliki dimensi spiritual yang memberikan motivasi transendental bagi klien Muslim.

Pada fase evaluasi, I-CBT menggunakan dua standar evaluasi yang bersifat komplementer: standar rasional-empiris (sebagaimana CBT konvensional) dan standar normatif-teologis berdasarkan Al-Qur'an dan Hadis. Pikiran yang secara empiris tidak terbukti sekaligus bertentangan dengan ajaran Islam dipandang sebagai target prioritas restrukturisasi. Sebaliknya, jika ada pikiran yang secara logika tampak adaptif namun bertentangan dengan nilai-nilai Islam, I-CBT akan mendorong evaluasi ulang berdasarkan perspektif iman. Zamroni et al. (2024) dalam kajian mereka tentang model bimbingan berbasis nilai-nilai lokal menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai spiritual dalam restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan kedalaman dan keberlanjutan perubahan kognitif.

Fase pengembangan pikiran alternatif dalam I-CBT secara khas mengandalkan sumber-sumber Islami. Ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan, Hadis Nabi, dan doa-doa ma'tsur digunakan sebagai *counter-thoughts* terhadap pikiran negatif. Misalnya, pikiran "Saya tidak bisa mengatasi masalah ini" dapat direstrukturisasi dengan menghadirkan keyakinan berdasarkan QS. Al-Baqarah: 286 ("Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya"), dikombinasikan dengan penguatan praktis berupa strategi coping yang terukur. Candra dan Chairiyah (2026) menunjukkan bagaimana nilai *qana'ah* kepuasan dan syukur terhadap apa yang dimiliki dapat menjadi kognitif alternatif yang efektif bagi remaja Muslim yang mengalami FoMO.

D. Aplikasi I-CBT dalam Berbagai Konteks Konseling

Aplikasi restrukturisasi kognitif berbasis Islam telah menunjukkan efektivitas dalam berbagai konteks dan populasi. Astuti dan Wangid (2020) mendemonstrasikan efektivitas teknik cognitive restructuring dalam meningkatkan motivasi belajar siswa, dengan catatan bahwa ketika teknik ini diintegrasikan dengan nilai-nilai Islam seperti konsep *thalabul ilmi* (mencari ilmu sebagai ibadah) dan hadis tentang keutamaan belajar resonansi emosional dan motivasional terhadap teknik ini menjadi lebih kuat pada siswa Muslim.

Dalam konteks penguatan harga diri santri, Apriatama et al. (2022) menemukan bahwa konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif yang diintegrasikan dengan nilai-nilai pesantren memberikan dampak signifikan. Para santri yang sebelumnya memiliki harga diri rendah berhasil mengidentifikasi distorsi kognitif yang mendasari persepsi negatif terhadap diri mereka, kemudian merestrukturisasinya dengan perspektif Islam tentang kemuliaan manusia sebagai *khalifah fil ardh* dan *ahsani taqwim* (sebaik-baik ciptaan).

Dalam konteks resiliensi di masa pandemi, Dari et al. (2022) membuktikan efektivitas konseling kelompok berbasis cognitive restructuring untuk meningkatkan ketahanan psikologis siswa. Konsep sabar dalam Islam yang bukan sekadar pasivitas tetapi merupakan ketahanan aktif yang disertai ikhtiar terbukti menjadi elemen restrukturisasi kognitif yang sangat relevan bagi klien Muslim yang menghadapi adversitas. Sementara itu, Nursahid dan Muyana (2024) berhasil mengaplikasikan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecanduan pornografi, di mana dimensi Islami berupa penguatan rasa *malu* (*haya*) kepada Allah dan pemahaman tentang bahaya *zina* mata menjadi komponen restrukturisasi yang powerful.

Maheswari dan Nursalim (2024) membuktikan efektivitas konseling cognitive behavior dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMA. Dalam konteks Muslim, kepercayaan diri diperkuat tidak hanya melalui identifikasi kekuatan personal, tetapi juga melalui keyakinan bahwa Allah telah menciptakan setiap manusia dengan potensi unik yang bernilai. Karamoy et al. (2023) lebih lanjut menunjukkan efektivitas restrukturisasi kognitif dalam mengurangi kecemasan karir, dengan penambahan dimensi Islam berupa konsep *tawakkal* dan keyakinan bahwa *rizq* telah dijamin Allah.

E. Integrasi Teknologi dalam I-CBT Kontemporer

Perkembangan teknologi kecerdasan buatan (AI) membuka peluang baru bagi pengembangan I-CBT yang lebih aksesibel dan terukur. Sharma et al. (2023) meneliti bagaimana interaksi manusia-model bahasa dapat memfasilitasi intervensi kesehatan mental mandiri, termasuk restrukturisasi kognitif, melalui platform digital. Jiang et al. (2024) dalam kajian mereka tentang integrasi AI dalam CBT mengidentifikasi potensi AI untuk membantu proses identifikasi pikiran negatif, memberikan umpan balik kognitif yang personal, dan memantau kemajuan klien secara longitudinal. Dalam konteks I-CBT, teknologi ini berpotensi dikembangkan untuk menyediakan layanan konseling Islami berbasis AI yang dapat mengintegrasikan sumber-sumber tekstual Islam secara otomatis.

Liu et al. (2026a) mengembangkan sistem multi-agen terapeutik berbasis diagram konseptualisasi kognitif (CCD-CBT) yang dapat memandu proses terapeutik CBT secara lebih terstruktur. Sistem serupa berpotensi diadaptasi untuk I-CBT dengan menambahkan lapisan analisis berbasis nilai-nilai Islam ke dalam formulasi kasus. Liu et al. (2026b) lebih lanjut mengembangkan model pemodelan kondisi terapeutik longitudinal (DMT-CBT) yang memungkinkan pemantauan perkembangan klien secara berkelanjutan. Integrasi teknologi ini dengan konten Islami membuka prospek pengembangan *Islamic Digital Mental Health* yang komprehensif.

Zamroni et al. (2024) mengkaji kelayakan model bimbingan kelompok berbasis blended learning yang menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dengan nilai-nilai kearifan lokal. Kajian ini relevan bagi pengembangan I-CBT karena menunjukkan bahwa pendekatan blended (tatap muka dan digital) dengan konten berbasis nilai-nilai budaya dan spiritual terbukti lebih efektif dibandingkan pendekatan konvensional dalam konteks tertentu. Dalam konteks Indonesia sebagai negara dengan populasi Muslim terbesar di dunia, pengembangan I-CBT berbasis teknologi yang mengintegrasikan kearifan Islam lokal memiliki potensi dampak yang sangat besar.

F. Komponen Nilai Islam dalam Restrukturisasi Kognitif

Kajian mendalam terhadap literatur I-CBT mengidentifikasi sejumlah komponen nilai Islam yang secara khusus berperan sebagai agen restrukturisasi kognitif:

Pertama, Tauhid sebagai Fondasi Kognitif. Keyakinan kepada keesaan Allah (tauhid) berfungsi sebagai fondasi kognitif yang memberikan stabilitas dan konsistensi dalam worldview Muslim. Ketika individu mengalami distorsi kognitif seperti overgeneralisasi atau catastrophizing, perspektif tauhid membantu merestrukturisasi dengan mengingatkan bahwa Allah adalah satu-satunya yang memiliki kendali mutlak atas segala sesuatu, sehingga kecemasan berlebihan atas hal-hal yang di luar kendali menjadi tidak logis secara teologis (Razak & Zakaria, 2026).

Kedua, Tawakkal sebagai Reframing Atas Ketidakpastian. Konsep tawakkal berserah diri kepada Allah setelah berikhtiar merupakan komponen restrukturisasi kognitif yang sangat efektif untuk mengatasi kecemasan tentang masa depan dan ketidakpastian. Tawakkal bukan pasivitas kognitif, melainkan *active trust* yang memotivasi individu untuk berusaha semaksimal mungkin sambil melepaskan kekhawatiran atas hasil yang di luar kendalinya. Cucchi (2022) mengidentifikasi tawakkal sebagai ekuivalen Islami dari *acceptance* dalam Acceptance and Commitment Therapy (ACT).

Ketiga, Sabar sebagai Toleransi Distres. Konsep sabar dalam Islam jauh lebih kaya dari sekadar kesabaran pasif. Sabar mencakup kemampuan menghadapi kesulitan dengan ketahanan aktif, keyakinan bahwa setiap ujian mengandung hikmah, dan komitmen untuk terus berusaha meski menghadapi rintangan. Sebagai komponen I-CBT, sabar berfungsi sebagai *distress tolerance skill* yang membantu klien bertahan dalam fase sulit terapi tanpa menyerah atau menghindar (Dari et al., 2022).

Keempat, Syukur sebagai Bias Positif yang Sehat. Praktik syukur menyadari dan menghargai nikmat Allah merupakan teknik restrukturisasi kognitif yang menggeser perhatian dari defisit ke kekuatan, dari keluhan ke apresiasi. Dalam psikologi positif, ini setara dengan *gratitude practices* yang terbukti meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dalam I-CBT, syukur tidak hanya dipraktikkan sebagai teknik terapeutik tetapi juga sebagai ibadah yang mendatangkan pahala, sehingga motivasinya lebih dalam dan berkelanjutan (Astuti & Wangid, 2020).

Kelima, Qana'ah sebagai Kepuasan Adaptif. Nilai qana'ah kepuasan dengan apa yang dimiliki tanpa meninggalkan ikhtiar merupakan antidot Islami terhadap berbagai distorsi kognitif kontemporer seperti FoMO, perbandingan sosial yang tidak sehat, dan materialisme kognitif. Candra dan Chairiyah (2026) berhasil menunjukkan bagaimana qana'ah dapat diintegrasikan sebagai strategi konseling Islam yang efektif, di mana remaja Muslim dibantu untuk merestrukturisasi keyakinan bahwa kebahagiaan bergantung pada pencapaian sosial media menjadi kepuasan berbasis nilai-nilai Islam.

G. Tantangan dan Prospek Pengembangan I-CBT

Meskipun I-CBT menunjukkan potensi yang besar, pengembangannya menghadapi sejumlah tantangan yang perlu diatasi. Pertama, tantangan metodologis berupa kebutuhan akan penelitian terkontrol yang lebih ketat untuk membuktikan efektivitas diferensial I-CBT dibandingkan CBT konvensional pada populasi Muslim. AlHarbi et al. (2023) mengidentifikasi bahwa meskipun ada penerimaan yang positif terhadap pendekatan terapeutik yang mengintegrasikan nilai Islam, penelitian tentang efektivitas komparatif I-CBT masih terbatas.

Kedua, tantangan pelatihan dan kompetensi. Terapis yang mempraktikkan I-CBT perlu memiliki kompetensi ganda: keahlian klinis dalam CBT dan pemahaman yang mendalam tentang Islam. Khan (2023) menekankan bahwa praktisi I-CBT idealnya adalah Muslim yang memiliki pemahaman teologis yang memadai, atau non-Muslim yang bekerja sama dengan ulama atau konselor Islam dalam tim multidisipliner.

Ketiga, tantangan keragaman internal Islam. Komunitas Muslim bukan monolitik; terdapat perbedaan dalam mazhab, tradisi budaya, tingkat religiusitas, dan interpretasi teologis yang perlu diakomodasi dalam pendekatan I-CBT. Ariasih (2023) dan Ni'mah et al. (2024) menunjukkan bahwa panduan konseling berbasis nilai-nilai Islam perlu dikembangkan dengan sensitivitas terhadap keberagaman ini.

Keempat, tantangan integrasi dengan sistem layanan kesehatan mental. Di banyak negara, layanan kesehatan mental masih didominasi paradigma sekuler, sehingga I-CBT perlu diperjuangkan sebagai pendekatan yang valid dan diakui dalam sistem tersebut. Edison et al. (2023) dalam analisis faktor stres akademik menunjukkan perlunya pendekatan komprehensif yang mengintegrasikan berbagai perspektif, termasuk perspektif keagamaan, dalam layanan konseling formal.

SIMPULAN

Restrukturisasi kognitif Islam dalam perspektif Islamic Cognitive Behavior Therapy (I-CBT) merupakan pendekatan terapeutik integratif yang menawarkan jalan tengah antara sains psikologi berbasis bukti dan nilai-nilai spiritual Islam. Kajian literatur ini menemukan bahwa I-CBT tidak sekadar menggabungkan konten Islami ke dalam kerangka CBT konvensional, melainkan menghadirkan paradigma terapeutik yang secara fundamental berbeda dalam asumsi epistemologisnya: bahwa kebenaran tertinggi tentang kesehatan psikologis bersumber dari wahyu Allah, dan bahwa dimensi spiritual adalah komponen inheren bukan tambahan dari kesejahteraan manusia.

Lima nilai Islam yang teridentifikasi sebagai agen restrukturisasi kognitif tauhid, tawakkal, sabar, syukur, dan qana'ah menunjukkan kedalaman dan keunikan pendekatan I-CBT yang tidak dapat direduksi ke dalam kategorisasi CBT konvensional. Nilai-nilai ini bukan sekadar teknik coping, melainkan worldview yang secara komprehensif mengubah cara individu Muslim memaknai diri, sesama, dunia, dan hubungannya dengan Allah.

Aplikasi I-CBT dalam berbagai konteks mulai dari peningkatan motivasi belajar, penguatan harga diri santri, peningkatan resiliensi, hingga penanganan kecemasan karir dan adiksi menunjukkan fleksibilitas dan relevansi pendekatan ini. Integrasi dengan teknologi AI dan pendekatan blended learning membuka prospek pengembangan I-CBT yang lebih aksesibel dan terukur di era digital.

Ke depan, pengembangan I-CBT memerlukan: (1) penelitian empiris yang lebih ketat untuk membuktikan efektivitas diferensialnya; (2) pengembangan standar kompetensi bagi praktisi I-CBT; (3) penyusunan panduan praktis yang sensitif terhadap keberagaman internal komunitas Muslim; dan (4) advokasi untuk pengakuan I-CBT dalam sistem layanan kesehatan mental formal. Dengan demikian, I-CBT dapat berkontribusi secara optimal dalam membangun peradaban psikologis Islam yang integratif, berbasis bukti, dan berakar pada nilai-nilai transendental wahyu Ilahi.

REFERENSI

- AlHarbi, H., Farrand, P., & Laidlaw, K. (2023). Understanding the beliefs and attitudes towards mental health problems held by Muslim communities and acceptability of cognitive behavioral therapy as a treatment: Systematic review and thematic synthesis. *Discover Mental Health*, 3(26). <https://doi.org/10.1007/s44192-023-00053-2>
- Apriatama, D., Romiaty, R., Al Idha, S., Anisah, W. N., & Maulida, R. (2022). Konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan harga diri santri. *Jurnal Basicedu*, 6(4). <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3229>
- Ariasih, N. P. (2023). Pengembangan buku panduan konseling kognitif behavioral teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan kebahagiaan siswa SMP. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 8(3), 165–172. <https://doi.org/10.23916/084367011>
- Astuti, L. P., & Wangid, M. N. (2020). The effectiveness of cognitive restructuring techniques in improving students learning motivation. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 3(2), 75–82. <https://doi.org/10.25217/igcj.v3i2.658>
- Candra, D. A., & Chairiyah, U. (2026). Integrasi cognitive restructuring dan nilai qana'ah sebagai strategi konseling Islam untuk mengatasi FoMO pada remaja pengguna TikTok. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 7(2), 158–169. <https://doi.org/10.35334/jbkb.v7i2.531>
- Cucchi, A. (2022). Integrating cognitive behavioural and Islamic principles in psychology and psychotherapy: A narrative review. *Journal of Religion and Health*, 61(6), 4849–4870. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01576-8>
- Dari, S. W., Abdi, S., & Erwin, A. (2022). Efektivitas konseling kelompok cognitive restructuring untuk meningkatkan resiliensi siswa di masa pandemi. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 3308–3314. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i6.8722>

- Edison, E., Anuar, A. B., Nesta, A. A., & Pradini, W. (2023). Analisis faktor penyebab stres akademik dengan teknik restrukturisasi kognitif. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(2), 5070–5084.
- Filda, W., & Hikmah, N. (2023). Increase students' self-acceptance through cognitive restructuring techniques in group counseling. *Journal of Advanced Guidance and Counseling*, 4(2). <https://doi.org/10.21580/jagc.2023.4.2.18494>
- Hidayahna, S. (2021). Teknik cognitive restructuring (TCR) hingga cognitive restructuring dalam pandangan Islam. *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(1). <https://doi.org/10.22373/taujih.v5i1.11920>
- Jiang, M., Zhao, Q., Li, J., Wang, F., He, T., Cheng, X., Yang, B. X., Ho, G. W. K., & Fu, G. (2024). A generic review of integrating artificial intelligence in cognitive behavioral therapy. *arXiv Preprint arXiv:2407.19422*.
- Karamoy, Y. K., Letisia, M., & Mutakin, F. (2023). Pengaruh konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif terhadap kecemasan karir siswa kelas XI SMK Madinatul Ulum. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 9(2), 187–194. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v9i2.12599>
- Khan, S. (2023). Islamic integrated cognitive behavioral therapy. *International Journal of Emergency Mental Health and Human Resilience*, 25(5). <https://doi.org/10.4172/1522-4821.1000598>
- Liu, C., Ma, C., Tao, Y., Hu, B., & Yang, M. (2026). CCD-CBT: Multi-agent therapeutic interaction for CBT guided by cognitive conceptualization diagram. *arXiv Preprint arXiv:2604.06551*.
- Liu, C., Zhang, S., Ma, C., Tao, Y., Yang, M., & Hu, B. (2026). DMT-CBT: Longitudinal therapeutic state modeling for CBT counseling. *arXiv Preprint arXiv:2606.03132*.
- Maheswari, N., & Nursalim, M. (2024). Konseling cognitive behavior teknik restrukturisasi kognitif guna meningkatkan percaya diri siswa SMA. *Jurnal BK UNESA*, 14(4). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/62601>
- Ni'mah, U., Maryam, R., & Rizal, A. (2024). Esensi kepastakaan cognitive restructuring dalam layanan bimbingan dan konseling. *Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia*, 7(1), 21–31. <https://ejournal.undar.or.id/index.php/Thalaba/article/view/309>
- Nursahid, M. A. Y., & Muyana, S. (2024). Mereduksi kecanduan pornografi menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. *JUANG: Jurnal Wahana Konseling*, 7(2), 235–247.
- Razak, R. R. A., & Zakaria, M. H. (2026). Mapping the inner self: Cognitive behavioural therapy, Islamic psychology, and heart-centred spirituality approaches to healing. *International Journal of World Civilizations and Philosophical Studies*, 4(4).
- Sharma, A., Rushton, K., Lin, I. W., Nguyen, T., & Althoff, T. (2023). Facilitating self-guided mental health interventions through human-language model interaction: A case study of cognitive restructuring. *arXiv Preprint arXiv:2310.15461*.
- Sofiannisa, S., Mori, R. H., Lisbeth, F. H., & Khairat, I. (2025). Teknik cognitive restructuring dalam konseling: Mengubah pola pikir negatif menjadi positif melalui pendekatan literatur. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(1). <https://doi.org/10.55352/bki.v5i1.1971>
- Sugiyono. (2022). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Wijayanti, H., & Saman, A. (2023). Penerapan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengatasi persepsi negatif siswa SDN Purwodadi I. *Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application and Development*, 3(1), 34–42. <https://doi.org/10.26858/ijosc.v3i1.31059>
- Zamroni, E., Gudnanto, G., Lestari, I., & Afriliyanto, A. (2024). Kelayakan model bimbingan kelompok blended menggunakan teknik restrukturisasi kognitif berbasis nilai-nilai "Ngudi Kasampurnan": Systematic literature review. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 8(2). <https://doi.org/10.30653/001.202482.353>