

Cognitive Behavioural Therapy Spritualitas Islam untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Remaja

Abi Apriyadi

IAIN Syeikh Abdurrahman
Siddik Babel

Korespondensi

abiapriyadiabi@gmail.com

Abstract

Social anxiety is a condition that causes individuals to be ashamed and afraid and have negative thoughts when dealing with social situations. This condition occurs as a result of cognitive and affective responses that cannot be controlled properly which then makes individuals avoid themselves from social interactions. The problem of social anxiety occurs at all ages, especially teenagers. This can result in them being stressed, depressed, and experiencing other problems as a result of social anxiety that occurs in adolescents. The purpose of this study is to describe the principles and techniques that can be developed through the Cognitive Behavioral Therapy approach with Islamic spirituality. Integrating Islamic values into the Cognitive Behavioral Therapy approach is expected to help adolescents who experience social anxiety. The research method uses library studies. The findings of the research are that there are several Cognitive Behavioral Therapy interventions for Islamic spirituality by integrating Islamic values that can be done by utilizing Islamic religious resources such as religious practices, opposing irrational thoughts, interpreting verses of the Qur'an and contemplative prayers.

KEYWORDS:

Cognitive Behavior Therapy, Islamic Spritualitas, Social, Anxiety.

Abstrak

Kecemasan sosial suatu kondisi yang menyebabkan individu malu dan takut serta memiliki pikiran yang negatif ketika akan berhadapan dengan situasi sosial. Kondisi ini terjadi akibat dari respon kognisi dan afeksi tidak dapat terkendali dengan baik yang kemudian membuat individu menghindari dirinya dari interaksi sosial. Problem kecemasan sosial tersebut terjadi pada segala usia, terutama usia remaja. Hal ini dapat mengakibatkan mereka stress, depresi, dan mengalami masalah lainnya akibat dari kecemasan sosial yang terjadi pada remaja. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan terkait prinsip dan teknik yang dapat dikembangkan melalui pendekatan Cognitive Behavioral Therapy dengan spritualitas Islam. Mengintegrasikan nilai-nilai Islam pada pendekatan Cognitive Behavioral Therapy diharapkan agar membantu remaja yang mengalami kecemasan sosial. Adapun metode penelitian menggunakan studi Pustaka. Temuan hasil penelitian ada beberapa intervensi Cognitive Behavioral Therapy spritualitas Islam dengan mengintegrasikan nilai-nilai Islam dapat dilakukan dengan cara memanfaatkan sumber daya agama Islam seperti praktek keagamaan, menentang pikiran tidak rasional, memakni ayat al-Qur'an dan do'a secara kontempatif.

KATA KUNCI:

Cognitive Behavioral Therapy, Spritualitas Islam, Kecemasan Sosial.

1 | Pendahuluan

Permasalahan kecemasan merupakan suatu keadaan yang dapat membuat individu tidak merasa aman dan nyaman. Kondisi kecemasan yang dialami seseorang menjadi pemicu bagi individu merasa terancam dan takut akan sesuatu yang kurang baik akan dialaminya. Kecemasan terjadi pada setiap individu tidak harus seseorang tersebut berada pada usia dewasa, lanjut usia, remaja, dan anak-anak. Perihal ini menunjukkan bahwa kecemasan tersebut dapat dialami oleh siapa saja yang berada pada kondisi kecemasan tersebut. Terkait permasalahan kecemasan, terutama pada kondisi kecemasan sosial atau cemas menghadapi lingkungan sosial yang ditandai dengan terjadinya pada diri seseorang berupa perasaan takut untuk dipersepsi, serta tidak memadai dalam suatu situasi sosial yang dapat menyebabkan timbulnya perilaku tertentu [1].

Kecemasan sosial ditandai dengan adanya rasa takut yang muncul disebabkan malu dan penilaian kurang baik dari orang lain dalam kondisi sosial. Hal ini terjadi ketika individu akan melakukan interaksi sosial telah dilanda perasaan takut dan malu tersebut yang kemudian membuat individu menghindari situasi sosial [2]. Keadaan seperti ini cenderung dialami individu pada periode remaja, mengingat remaja merupakan suatu periode usia yang labil, proses transisi perkembangan emosi, biologis, kognitif, serta perkembangan sosial [3].

Ketika individu remaja mulai berpikir jika dirinya melakukan suatu tindakan yang tidak sama dengan temannya yang lain, sehingga

cenderung membuat individu tersebut akan diberi label negatif oleh orang lain yang menilainya. Kondisi ini terbentuk dari cara berpikir yang kurang tepat dan menghasilkan kepada tindakan perilaku yang juga kurang tepat. Hal lain yang menyebabkan kecemasan sosial pada remaja ketika terjadinya kekhawatiran berlebihan yang dapat menurunkan produktivitas, gangguan penggunaan sosial media, dan tidak memiliki mental dan keyakinan yang teguh ketika menghadapi permasalahan yang dialaminya [4]. Kondisi mental demikian dialami oleh siapa saja, terutama remaja. Hasil studi yang dilakukan oleh Paw Research Center terhadap remaja Amerika Serikat akibat dari kecemasan sosial mengakibatkan kepada depresi karena tuntutan status sosial. Kecemasan dan depresi tersebut dialami remaja berusia 13-17 tahun. Sedangkan di Indonesia yang dimuat pada Journal of Psychiatry mengungkapkan pada usia remaja akhir akibat kecemasan sosial yang dialami 6,9% mahasiswa di Yogyakarta membuat mereka depresi dan mempunyai pikiran untuk bunuh diri [5].

Kondisi kecemasan sosial yang terjadi di atas, menerangkan bukan hanya peran pola asuh orangtua yang harus diperhatikan, akan tetapi peran guru, lingkungan sekolah, dan bidang keilmuan konseling juga memiliki peran penting terhadap permasalahan kecemasan sosial yang dialami remaja. Salah satu pendekatan konseling yang sering digunakan oleh konselor atau praktisi konseling dalam menangani permasalahan cara berpikir yang kurang tepat yang mengakibatkan kepada perilaku tertentu yaitu dengan pendekatan *Cognitive Behavioral*

Therapy (selanjutnya disingkat CBT). Pendekatan konseling yang dipelopori oleh Aaron Beck, merupakan suatu pendekatan terapi yang memfokuskan pada proses berpikir dan kaitannya dengan keadaan perilaku, emosi serta psikologi [6].

CBT merupakan terapi kognitif perilaku yang mengkombinasikan kognitif dengan perilaku. Pada pelaksanaan konseling yang mengarahkan konseli untuk dapat melakukan modifikasi fungsi berpikir, merasa, bertindak dengan menekankan pentingnya peran otak untuk menganalisa pola pikirannya. Tujuannya agar konseli dapat mengubah status pikiran dan perasaannya dengan harapan membantu mengubah tingkah laku yang negatif ke arah positif [7].

Pendekatan keilmuan konseling terhadap kecemasan sosial remaja telah dilakukan oleh beberapa peneliti. Penelitian tersebut dilakukan oleh Iis dan Noviandari, pada hasil penelitiannya menemukan bahwa konseling dengan pendekatan *cognitive behaviour* teknik *restructuring* dapat membantu siswa mereduksi kecemasan sosial yang dialami mereka [8]. Widy dan Winda pada hasil penelitiannya menemukan dari pelaksanaan konseling kelompok REBT yang diterapkan pada kelompok remaja dapat menurunkan kecemasan sosial yang dialami beberapa remaja [9]. Dera dan Noor, berdasarkan hasil penelitiannya dengan menerapkan CBT dalam bentuk kelompok, dapat membantu remaja putri yang mengalami kecemasan sosial karena kondisi obesitas. Setelah diberikan konseling CBT kelompok, kelompok remaja tersebut menjadi lebih dapat menerima keadaan

mereka dan kecemasan sosial pada diri mereka menurun secara signifikan [10].

Selain pendekatan konseling yang diperlukan, sisi penting yang harus diperhatikan yakni peran agama dengan menerapkan nilai-nilai ajaran di dalamnya. Perihal ini sebagai upaya untuk mencegah maupun mengatasi problem kecemasan sosial pada remaja. Oleh karena itu, pada tulisan ini berfokus kepada agama Islam, ajaran Islam yang diintegrasikan dengan pendekatan bimbingan dan konseling. Berbagai sumber daya serta nilai-nilai pada ajaran Islam telah membuktikan dapat membantu memecahkan permasalahan yang berkaitan dengan jiwa manusia. Kemudian dalam Islam juga memberikan perhatian kepada proses bimbingan, arahan, nasehat dan petunjuk bagi manusia agar melakukan perbuatan yang terpuji [11].

Berdasarkan penjelasan di atas, mengingat belum banyaknya penelitian pendekatan konseling dengan pendekatan spiritualitas Islam, sehingga akan menjadi analisis dan kajian teoritis pada tulisan ini. Analisis pembahasan pada tulisan ini, terkait bagaimana kajian teoritis pendekatan konseling CBT yang mengarah kepada sentuhan aspek spiritualitas Islam terhadap kecemasan sosial yang terjadi pada remaja. Seiring dengan hal ini juga, menerangkan bahwa tulisan ini bersifat kajian teoritis studi pustaka, tentunya merujuk berdasarkan temuan literatur dan referensi yang relevan untuk dikaji.

2 | Metode

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah studi pustaka. Studi pustaka merupakan penelitian dengan menggunakan teknik pengumpulan datanya dilakukan didasarkan dari hasil pembacaan terhadap beberapa literatur dan referensi yang memuatkan informasi dan relevansi dengan tema penelitian. Adapun sumber data pada penelitian ini berupa artikel, jurnal, laporan hasil penelitian, hasil seminar, buku, dan karya ilmiah lainnya yang masih memiliki relevansi dengan tema penelitian.

Danial menjelaskan bahwa studi pustaka merupakan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan cara mengumpulkan sejumlah buku-buku, liflet, dan karya ilmiah lainnya yang berkaitan dengan masalah dan tujuan penelitian [12]. Dari penjelasan di atas dapat dipahami bahwa penelitian dengan metode studi pustaka dilakukan dengan cara menganalisis, membandingkan, menelaah sumber kepustakaan untuk memperoleh data yang bersifat teoritis.

Adapun langkah-langkah dalam penelitian kepustakaan menurut Kuh Ithau yaitu: pemilihan topik, eksplorasi informasi, menentukan fokus penelitian, pengumpulan sumber data, persiapan penyajian data, dan penyusunan laporan [13]. Dalam penelitian ini data yang diperlukan berupa informasi yang relevan dengan kajian penelitian tentang Cognitive Behavioural Therapy, remaja dan kajian kecemasan sosial, serta kajian CBT perspektif Islam. Oleh karena itu, dalam penelitian ini menggunakan artikel dan jurnal ilmiah hasil penelitian sebagai bahan kajian.

3 | Hasil dan Pembahasan

3.1 | Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial sendiri merupakan ketakutan yang menetap terhadap keadaan situasi sosial yang terkait dengan hubungan performa yang membuat individu harus berhadapan dengan orang-orang yang tidak dikenalnya atau menghadapi kemungkinan diamati orang lain takut dirinya akan dipermalukan sehingga ini sebagai suatu kekuatan menetap yang tidak rasional yang berkaitan dengan keberadaan orang lain [14]. Pendapat lain juga menyatakan bahwa kecemasan sosial sebagai suatu gangguan kecemasan yang biasanya mempunyai karakteristik berupa ketakutan yang kuat terhadap keadaan yang memalukan, penghinaan dan adanya evaluasi negatif dari orang lain dalam situasi sosial dan cenderung menghindari sesuatu yang menakutkan [15].

Adapun tanda-tanda orang yang mengalami gangguan kecemasan sosial biasanya menghindari situasi yang dimana ia sudah berpikir mungkin dinilai dan menunjukkan tanda-tanda kecemasan pada perilaku yang memalukan. Sehingga bentuk kecemasan yang dialami yaitu berkeringat berlebihan wajahnya berubah tegang atau tampak merah. Kemudian ketika sedang melakukan interaksi di tempat umum sering mengalami kepanikan luar biasa [16]. Maka orang yang mengalami kecemasan sosial sering melakukan pekerjaan yang jauh dibawah kemampuan mereka, karena mereka mengalami keadaan sensitif sosial sehingga merasakan malu yang sangat luar biasa. Hal ini tentu sangat merugikan keadaan emosionalnya. Dari penjelasan di atas,

kecemasan sosial merupakan gangguan kecemasan yang berkaitan dengan sosial yang merespon kognitif dan afektif yang ditandai dengan perasaan takut, malu, hambatan, penghinaan, serta menghindari interaksi dengan orang lain dan takut adanya penilaian negatif dari orang lain.

Beberapa orang yang mengalami kecemasan sosial akan memperlihatkan karakteristik dari kecemasan tersebut. Perihal tersebut juga akan menghindari situasi yang menyulitkan baginya. Aktivitas interaksi sosial yang dianggap menyulitkan dan membuat dirinya cemas maka orang tersebut cenderung untuk menghindarinya. Sehingga perilaku yang Nampak yakni saat di tempat acara umum sering melakukan sesuatu dengan sendirian lebih memilih diam atau menghindari topik pembicaraan yang berkaitan dengan masalah personal, serta bentuk penghindaran lainnya.

Kemudian orang yang mengalami kecemasan sosial lebih memilih perilaku yang aman bagi dirinya. Sehingga ia lebih cenderung menarik diri agar tidak menjadi perhatian orang sekitar. Biasanya ini ditandai dengan gerak tubuh yang beragam untuk melakukan hal tersebut. Seperti memegang celana memainkan rambut, memegang kepala, serta melakukan gerakan tangan yang tidak beraturan, menghindari kontak mata secara langsung dan lain sebagainya.

Selain itu juga, ketika individu sudah pernah mengalami suatu masalah dengan suatu keadaan tertentu. Adanya prinsip untuk menjauhi masalah. Perihal ini karena sudah mengalami masalah yang terjadi pada dirinya takut terulang kembali. Dalam hal ini seperti pada keterlibtan kegiatan tertentu sehingga

orang tersebut tidak menikmati kegiatan yang berlangsung serta mengalami kesulitan untuk mengikuti dan menikmati kegiatan tersebut. Orang yang mengalami kecemasan sosial, selalu fokus terhadap kesalahan yang telah dilakukan dan selalu memikirkan reaksi orang lain terhadap dirinya. Tentu hal ini membuat individu hilang semangat yang kemudian dikhawatirkan menyebabkan terjadinya depresi. karna adanya kebencian dan marah. Seseorang yang mengalami depresi akibat pengaruh dari kecemasan sosial akan mengakibatkan individu menjadi putus asa [17].

Perihal di atas juga tidak terlepas dari beberapa aspek yang menunjukkan kecemasan sosial yaitu: pertama, aspek kognitif dimana gangguan ini dalam pikiran individu yang dapat mempengaruhi perasaan atau emosinya. Seperti keadaan seseorang yang merasa dirinya paling tidak bisa ketika dihadapan orang lain. kedua, aspek afektif yaitu suatu gambaran untuk mengungkapkan perilaku individu. Semisalnya menghindari kegiatan sosial yang mengarah kepada kecenderungan untuk selalu menghindari interaksi sosial. Ketiga, aspek behavioural, mengungkapkan komponen perilaku inividu, hal ini terlihat dari perilaku yang tampak selalu menghindari interaksi sosial dan penilaian negatif orang lain terhadap dirinya [18].

Dari penjelasan ketiga asepek di atas maka ada juga beberapa gejala kecemasan sosial yang dapat berpengaruh pada pikiran, respon tubuh, perilaku dan emosi seseorang antara lain: pertama, kognitif. Ciri-cirinya yakni mengkhawatirkan apa yang orang pikirkan, selalu berpikir tentang kesalahan yang telah dilakukan, dan sulit untuk berkonsentrasi

karena selalu mengingat apa yang orang lain katakana. Kedua, afektif. Ciri-cirinya yaitu, menghindari adanya kontak mata dengan orang lain, kadang-kadang dalam berbicara dengan nada cepat, bahkan lebih memilih diam saat berinteraksi, menghindari kegiatan yang bersifat situasi sosial. Ketiga, respon tubuh, tegang, merasa sulit untuk kelihatan tenang, muka terlihat merah karena malu bahkan sampai berkeringat, mudah panik sehingga nafas dan detak jantung tidak teratur. Keempat emosi/perasaan, merasa sedih, cemas, takut, menjadi tidak percaya diri dan lain-lain [19].

Gejala-gejala di atas merupakan ciri-ciri spesifik dari kecemasan sosial yang dialami oleh beberapa individu. Perihal tersebut juga memberikan gambaran bahwa masalah kecemasan sosial perlu ditangani melalui bantuan pendekatan bimbingan dan konseling tertentu, dengan tujuan agar dengan penanganan konseling dapat membantu mengurangi ataupun mengatasi kecemasan sosial.

3.2 | Cognitive Behavioural Therapy (CBT) Spritualitas Islam

a. Konsep Dasar CBT Spritualitas Islam

Menurut Michelle J Pearce Religious terpadu CBT (RCBT), suatu pendekatan terapi manual yang dirancang untuk membantu individu dalam mengembangkan pikiran yang positif dan mengurangi pikiran yang negatif melalui keyakinan, praktik, dan agama menjadi sumber utama [20]. Studi intervensi telah menemukan bahwa mengintegrasikan keyakinan spiritual dan agama konseli dalam terapi, efektif dalam mengurangi berbagai masalah .

Seiring dengan hal ini juga psikoterapi berbasis Islam telah ditemukan efektif untuk konseli Muslim yang menderita kecemasan dan depresi. Pelaksanaanya dengan cara meningkatkan respon konseli secara signifikan didorong untuk mengidentifikasi pikiran negatif yang terkait dengan permasalahannya. Konseli dibimbing kepada hal-hal yang sesuai dengan ajaran Islam, mengenali nilai-nilai Islam yang kemudian akan mereka adopsi dan tanamkan dalam pikiran, emosi, serta tindakan mereka [21]. Dari penjelasan tersebut bahwa agama dapat digunakan untuk melakukan intervensi, sehingga bisa digunakan untuk mengatasi masalah yang dihadapi konseli .

Tujuan utama Integrasi CBT berbasis Islam yaitu untuk menerapkan pendekatan Islam yang sesuai dengan al-Qur'an dan hadist, menerapkan restrukturisasi kognitif berdasarkan prinsip-prinsip nilai positif yang terkandung dalam al-Qur'an mengarah kepada spiritual dan untuk memberikan intervensi terstruktur yang juga dapat digunakan untuk pengembangan konseling CBT integrasi Islam untuk mengelola konseli Muslim dengan permasalahan yang dialaminya.[22]

Konseling Islam pada dasarnya memiliki tujuan untuk membantu konseli agar memperoleh pencerahan diri dalam memahami dan mengamalkan nilai-nilai agama melalui uswatun hasanah, pembiasaan, pelatihan, dialog dan pemberian informasi yang berlangsung sejak usia dini sampai dewasa. Selain itu konseling Islami menurut Hamdan Bakra Adz Zakiy, bahwa konseling Islami merupakan suatu proses bimbingan pelajaran dan pedoman kepada

konseli yang meminta bantuan dalam hal bagaimana seharusnya konseli dapat mengembangkan potensi akal pikirannya, kejiwaanya, keyakinan dan keimanannya. Selain itu juga, konseling islami dapat membantu atau menolong konseli untuk mengatasi masalahnya serta menjalani kehidupannya dengan baik dan benar secara mandiri dengan pedoman al-Qur'an dan hadist [23]. Sedangkan menurut Imas Kania Rachman bimbingan konseling Islam juga dinamai dengan sufistik/profetik. Bimbingan konseling sufistik/profetik yaitu suatu proses pemberian bantaun sebagai bentuk untuk menyadarkan individu untuk mengetahui eksistensinya sebagai makhluk Allah.[24]

Dari beberapa pernyataan di atas, bahwa agama Islam dapat dimasukkan atau diintegrasikan ke dalam konseling untuk membantu individu mengatasi masalahnya melalui bimbingan, pelajaran, dan pelatihan dengan menggunakan al-Qur'an dan Hadis. Adapun CBT berbasis Islam yaitu suatu pendekatan untuk mengatasi berbagai masalah dengan memasukkan nilai-nilai keislaman ke dalam proses bimbingan dan konseling .

CBT Islam pada dasarnya menggunakan Teknik-teknik CBT pada umumnya, akan tetapi yang membedakannya terletak pada unsur-unsur keislaman. Dalam CBT berbasis Islam yaitu ayat-ayat al-Qur'an dan hadist. Selain itu, keunikan untuk CBT berbasis Islam yaitu penggunaan eksplisit tradisi keagamaan Islam sendiri sebagai landasan untuk mengidentifikasi dan mengganti pikiran dan perilaku.[25]

b. Prinsip-prinsip CBT berbasis Islam

Dalam hal ini konseli diajarkan untuk menggunakan ajaran Islam sebagai acuan dan tolak ukur sebagai upaya menggantikan pikiran negatif dan tidak tepat kepada pikiran yang positif. Hal tersebut akan ditemukan dalam kitab suci al-Qur'an, ibadah, dan nilai-nilai ajaran Islam lainnya yang mempromosikan kesehatan mental [26]. Prinsip-prinsip tersebut antara lain:

1. Pikiran menentang menggunakan sumber keagamaan

Metode yang dilakukan untuk mengidentifikasi dan menentang pikiran negatif serta pendekatan dapat digunakan dalam CBT berbasis Islam. Prinsip tersebut bermaksud sebagai upaya membantu konseli agar dapat memfokuskan pikiran mereka kepada kebenaran yang diajarkan dalam agama Islam. Selain itu juga, metode ini dapat mengatasi keyakinan agama yang terdistorsi, seperti pandangan yang menyimpang terkait dengan adanya azab dan hukuman dari Allah. [27].

2. Praktek keagamaan

CBT berbasis Islam tidak hanya memfokuskan kognisi yang berkontribusi terhadap pola pikir yang salah, tetapi juga tentang perilaku. CBT berbasis Islam dapat menjadi motivasi yang efektif mendukung konseli dalam usaha mereka untuk membangun pola pikir dan perilaku yang positif terhadap masalah yang dialaminya.[28] Misalnya, mendorong pengampunan, rasa syukur, kemurahan hati, dan altruisme. Praktek perilaku lainnya termasuk berdoa untuk diri sendiri dan orang lain, kontak sosial secara rutin dengan

anggota komunitas pengajian/religius. Dalam tradisi agama Islam, praktek kegiatan keagamaan secara rutin biasanya dianggap sebagai hal yang penting dari pertumbuhan spritualitas dan rohani.

3. Sumber Daya Agama Islam

Proses konseling pendekatan CBT Islam konselor dapat memanfaatkan sumber daya agama Islam yang telah tersedia untuk mendorong konseli agar menjadi lebih baik.[29] Maksudnya seperti memanfaatkan literatur terkait ajaran agama Islam, ibadah, dukungan sosial, dialog dengan pemuka agama, berpartisipasi dalam kegiatan keagamaan, dan sebagainya. Konselor dalam hal ini dapat mengarahkan konseli agar terlibat dalam kegiatan tersebut dengan tujuan untuk membiasakan bersosialisasi dan mempererat tali persaudaraan antar sesama umat Islam.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa prinsip-prinsip CBT berbasis Islam merupakan prinsip-prinsip yang di dalamnya mengandung unsur-unsur keislaman yang bertujuan untuk menumbuhkan keyakinan dan keimanan kepada Allah serta dapat menyentuh suatu hal yang keliru pada kognisi, emosi, dan perilaku yang dialami konseli.

4. Teknik-teknik CBT berbasis Spritualitas Islam

Adapun teknik-teknik CBT dengan basis spritualitas Islam merupakan sebuah upaya membantu permasalahan kecemasan konseli dengan melakukan CBT kolaborasi spritualitas Islam dan nilai-nilai keislaman. Teknik-teknik ini juga menyesuaikan dari ajaran-ajaran agama Islam dan menyelaraskan dari prinsip-prinsip CBT berbasis Islam di atas. Berdasarkan

proses telaah dan analisis dari beberapa referensi artikel jurnal para penulis atau peneliti yang pernah membahas tema tentang CBT berbasis Islam. Oleh karena itu, ada beberapa teknik CBT Islam yang bisa digunakan untuk membantu konseli kecemasan sosial berfokus pada peningkatan ranah spritualitas mereka. Teknik-teknik CBT spritualitas Islam yang dimaksud antara lain:

a. Peningkatan ritual ibadah shalat berjamaah

Ritual salat memiliki faedah yang sangat besar, ibadah tersebut mampu menciptakan rasa tenang dan tentram dalam jiwa, menghilangkan perasaan berdosa pada diri seseorang, menyingkirkan perasaan takut, gelisah, dan cemas. Ritual ibadah ini juga dapat memberikan kekuatan spritual yang dapat membantu proses penyembuhan berbagai penyakit psikis maupun fisik.[30].

Dalam hal ini konseli diarahkan untuk meningkatkan rutinitas ritual ibadahnya, semisal sebelumnya sering melakukan ibadah salat sendiri karena menghindari interaksi sosial antara dirinya dengan lingkungan sekitar, maka konselor bisa melakukan proses bantuan dengan mengarahkan konseli agar mulai aktif ikut salat berjamaah. Harapannya nanti disana agar bisa sedikit-sedikit mengurangi kecemasan sosial yang dihadapi. Orang-orang yang melakukan ibadah salat jamaah biasanya memiliki kepekaan dan kebersamaan dan rasa menghargai yang tinggi antar individu. Disana juga terjadinya kontak sosial dan interaksi sosial melakukan silaturahmi dan kegiatan lainnya setelah salat berjamaah.[31]

b. Perilaku aktivasi (aktif berpartisipasi kegiatan keagamaan)

Tekait dengan perilaku aktivasi, konseli diajarkan pentingnya untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang bersifat kelompok aktivitas keagamaan yang bertujuan untuk meningkatkan suasana hati konseli. Kemudian konseli diarahkan untuk membuat agenda yang menyenangkan bagi mereka. Tujuannya untuk mengubah persepsi dan pikiran negatif yang dialami individu. Setiap bentuk kegiatan keagamaan dapat membentuk sikap religius seseorang yang dilakukan secara aktif dan rutin maka orang tersebut akan mendapatkan dimensi perubahan pola pikir dan perilaku yang meliputi dimensi pengetahuan, pengalaman, pengamalan, peribadatan, dan keyakinan. Sehingga kegiatan keagamaan dapat membentuk sikap religius terhadap konseli.[32]

Secara penerapannya konseli dapat diarahkan untuk melihat lingkungan masyarakat sekitar yang aktif mengikuti kelompok pengajian agama, kelompok kajian keislaman, dan kegiatan agama lainnya yang berhubungan dengan aktivitas kelompok masyarakat. Adanya teknik ini diharapkan agar konseli dapat menimalisir kecemasan sosial yang ditakuti ketika akan berinteraksi dengan orang banyak atau masyarakat.

c. Memaknai ayat al-Qur'an secara kontemplatif

Di dalam al-Quran banyak ditemui ayat-ayat yang berhubungan dengan dinamika kejiwaan manusia yang secara teoretik dapat dijadikan dasar acuan psikoterapi untuk mengatasi kecemasan. Kontemplasi atau perenungan pemikiran mendalam adalah teknik dalam terapi kognitif Islam. Disini dapat diarahkan untuk melihat mengapa Al-Quran

dan Sunnah begitu peduli dengan meditasi dan perenungan penciptaan langit dan bumi, karena pemikiran individu berpusat pada penciptaan-Nya. Iman, mental, perilaku mereka akan meningkat lebih baik. Kontemplasi adalah awal dan kunci untuk semua yang baik itu adalah fungsi terbaik hati dan yang paling berguna untuk itu Al-Quran menawarkan solusi bagi jiwa yang sedang cemas untuk mendapatkan ketenangan, baik melalui bacaan maupun tulisan yang diambil dari teks al-Qur'an.[33]

Berbagai ayat Al-Quran juga banyak yang memuat tuntunan bagaimana menghadapi permasalahan hidup tanpa rasa cemas. Maka dalam hal ini konseli diarahkan selain membaca al-Qur'an juga memaknai ayat tersebut dalam mengatasi permasalahan kecemasan sosial yang dihadapinya. Teknik ini dilakukan agar konseli bisa meningkatkan spritualitasnya dengan memaknai dan memahami ayat al-Qur'an yang kemudian di aplikasikan pada penyelesaian problem kecemasan sosial tersebut. Ketenangan yang diperoleh memiliki dimensi spiritual yang cukup tinggi, karena dalam membaca kalam Illahi terdapat dimensi dzikrullah (mengingat Allah).

Bukti empirik melalui hasil penelitian telah membuktikan bahwa dengan terapi menggunakan ayat-ayat al-Qur'an dapat menurunkan berbagai bentuk kecemasan. Sholeh dalam penelitiannya, meneliti tentang korelasi antara keseringan membaca al-Quran dan penurunan kecemasan, hasilnya menunjukkan bahwa orang yang sering membaca al-Quran mengalami penurunan kecemasan. Membaca dan memahami ayat al-Quran dapat menjadi sarana terapi untuk

menghadirkan rasa tumakninah yaitu ketenangan dan ketentraman batin. Kondisi ini akan menunjang konsentrasi seorang dalam menghadapi suatu permasalahan. Membaca al-Quran dengan hati ikhlas dan mengharap ridla Allah bagi orang yang beriman dapat menciptakan ketenangan.[34]

d. Mengingat Allah (Zikir)

Untuk mengubah persepsi dalam pikiran negatif, maka harus melihat hal-hal baik ada di lingkungan yang dianggap penyebab problem kecemasan sosial. Dalam Islam pun dijelaskan mengenai cara yang baik untuk mengubah suasana hati yaitu dengan berdzikir. Zikir yang dimaksud bukan hanya melalui lafaz lisan akan tetapi juga disertai dengan sikap perilaku yang diaplikasikan pada kehidupan .

Pada prosesnya spritualitas mengelola emosi dan kognitif negatif ada dua proses yang yang diperoleh dalam mengingat Allah, a) pemusatan perhatian b) peredaman emosi dan pikiran negatif. Peredaman emosi dan pikiran negatif yang bersamaan akan mengembangkan emosi dan pikrian yang positif karena memiliki kepercayaan rasa aman karena merasa dilindungi oleh Allah. Emosi yang senang akan mmpengaruhi otot tubuh tidak kaku dan tegang akan tetapi akan membuat rileks atau nyaman. Hal positif selalu mengingat Allah dalam setiap kesempatan seseorang akan merasa kasih sayang Allah, sehingga hatinya tentram, tenang dan tidak cemas. Kondisi demikian sangat diharapkan individu karena dengan hal ini dapat menurunkan kecemasan, bisa berkonsentrasi dengan baik dan dapat menajadikan dirinya optimis, dapat berpikir

jemih, dan mampu mengerjakan suatu hal yang mencemaskan sebelumnya.[35]

e. Menentang pikiran yang tidak rasional

Pada tahap ini konselor membantu konseli untuk memperkuat dan memperbaiki kemampuan mereka untuk memantau pikiran dan untuk memperjelas pemahaman mereka tentang kategori pemikiran distorsi. Konseli diperkenalkan bagaimana interpretasi seseorang dari suatu peristiwa yang menyebabkan suasana perubahan hati. Konseli diajarkan bagaimana pikiran-pikiran otomatis yang negatif dan mengembangkan cara-cara alternatif untuk menanggapi keyakinan negatif dan harapan berdasarkan sistem nilai pribadi dan tujuan.

Dalam Islam perlu adanya doa-doa yang kontemplatif yang maknanya direnungkan dan diamalkan. Hal ini sebagai upaya untuk menentang kognitif/pemikiran yang tidak rasional. Maka konseli diupayakan untuk meyakini dan memahami makna do'a-do'a tersebut. Konselor membantu konseli untuk meyakini agama Islam dapat membantu konseli merumuskan cara yang lebih efektif dalam memandang situasi. Melalui tindakan mindfulness konseli akan dengan kontemplatif tersebut untuk menghubungkan pikiran dan tindakannya dengan Rahmat Tuhan.[36]

f. Pengembangan ruhani

Konseli didorong untuk mengacu kepada agama Islam agar dapat menemukan makna dan tujuan dalam permasalahan yang dihadapi. Konselor dapat menjelaskan akan pentingnya interpretasi seseorang dari peristiwa kehidupan sebagai sarana untuk mencapai pemahaman kecemasan sosial dan pertumbuhan rohani melalui berbagai cerita

dalam al-Qur'an. Ayat al-Qur'an yang dibacakan atau dipahami yang menggambarkan kecemasan sosial. Dimana dalam al-Qur'an banyak memuatkan kisah-kisah Nabi dengan ujiannya dan masalahnya serta bagaimana nabi menemukan makna dan tujuan dari masalah yang dihadapinya.[37]

3 | PENUTUP

Permasalahan kecemasan sosial yang terjadi pada remaja merupakan suatu gambaran bahwa permasalahan tersebut perlu untuk diperhatikan. Tentunya tindakan antisipasi harus dilakukan, agar remaja yang mengalami kecemasan sosial tidak mengalami kondisi yang fatal apalagi menyebabkan remaja tersebut menjadi depresi. Selain antisipasi, tindakan kuratif juga harus dilakukan dengan melalui layanan bimbingan dan konseling Islam. Adapun pendekatan konseling yang dimaksud berdasarkan penjelasan di atas, yaitu pendekatan CBT spritualitas Islam, dengan cara mengintegrasikan CBT terhadap ajaran, nilai-nilai Islam, dan sumber daya agama Islam. Beberapa prinsip dan teknik yang telah diwacanakan seperti praktek keagamaan, menentang pikiran yang tidak rasional, pengembangan ruhani, memahami makna do'a dan ayat al-Qur'an secara kontemplatif dan lain sebagainya. Perihal ini diharapkan sebagai upaya CBT spritualitas Islam untuk mengurangi, mengantisipasi, dan mengatasi kecemasan sosial yang dialami oleh remaja.

Daftar Pustaka

- [1] Nixie Devina Rahmadiani. Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Pada Remaja” *PROCEDIA Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, Vol. 8, Maret 2020.
- [2] Widya Kartika Sari dan Winda Ade. Penerapan Konseling REBT Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Remaja, *IJGC Theory and Application: Universitas Negeri Semarang*, Vol. 10. 2021.
- [3] Desmita. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007.
- [4] Zahra Salma Averina. Remaja Rentan Mengalami Kecemasan Sosial. [internet] Artikel Kumparan.com; 2019, Des. [Cited 2021 Nov 21].
- [5] <https://lifestyle.kompas.com/depresi-dan-kecemasan-sosial-masalah-remaja-masa-kini>, [internet] Kompas; 2019 Mar. [Cited 2021 Des 6].
- [6] Aileen Widing. Cognitive Behavioural Therapy, Jakarta: Indeks, 2015; 4-5.
- [7] Andika. Cognitive Behavioural Therapy untuk kecemasan sosial, *Jurnal Psikologi Intervensi*, 2017.
- [8] Iis Pujiati dan Harwanti Noviardi. Pengaruh Konseling Cognitive Behaviour Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa, FKIP Universitas PGRI Banyuwangi (Seminar Nasional), 2017.
- [9] Widya Kartika Sari dan Winda Ade Riani. Penerapan Konseling REBT Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Remaja, *IJGC Theory and Application, UNNES Vol. (10)*, 2021.
- [10] Dera Andika Duana dan M. Noor Rochman Hadjam. CBT dalam Kelompok Untuk Kecemasan Sosial Pada Remaja Putri dengan Obesitas, *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol. (4) No.2. 2002.
- [11] Debi Vianda. Peran Agama dalam Bimbingan dan Konseling, *Jurnal IAIN Syaikh Jamil Jambek Bukittinggi*, 2018.
- [12] Danial AR. Metode Penulisan Karya Ilmiah, Bandung: Lab. PKn FPIPS UPI, 2009.
- [13] Kuhltau. Teaching The Library Research, USA: Scarecow, 2002.
- [14] Fadillah. Kecemasan Sosial Anak Remaja, *Jurnal Psikologi Universitas Mercubuana*, 2016; 4-5.
- [15] Herman dan Aditia. Hubungan Antara Kecemasan Sosial dan Keterbukaan diri Remaja, *Jurnal Psikologi Sosial*, 2017; 2-3`
- [16] Efriyana. Psikologi Sosial Konteks Kecemasan Sosial, *Jurnal : Universitas Muhamdiyyah Malang*, 2015.
- [17] Herman dan Aditia. Hubungan Antara Kecemasan Sosial dan Keterbukaan diri Remaja, *Jurnal Psikologi Sosial*; 4-5`
- [18] Idei Khurnia Swasti. Menurunkan Kecemasan Sosial Melalui Pemaknann Kisah Hidup, *Jurnal Psikologi Vol. 40 No.1 Universitas Gadjah Mada*, 2016.
- [19] National Health Service United Kingdom. Social anxiety Disorder (Social Phobia) *Journal: Health Social Pschylgical*, 2014.
- [20] Michelle J Pearce, dkk. Religiously Integrated Cognitive Behavioural Therapy: A New Method of Treatment for Major Depression in Patients With Chronic Medical Illnes, *Artikel NCBI Pshycotherapy*, 2016; 5.

- [21] Azhar M. Religious Psychoterapy in Anxiety Disorder Patients. *Acta Psychiatrica Scabdinavia*.
- [22] Zuraida Ahmad, dkk. Islamic Integrated Cognitive Behaviour Therapy: Ashari'ah Compliant Intervention for Muslim with DepressionI, *MJP Online Early Original Paper*, 2019; 8-9.
- [23] Gania v. Secular Psychoterapiest and Religious Clients: Professional Consideration and Recommendation. *Journal of Counseling and Development*, 2009.
- [24] Imas Kania Rachman. Best Practice Pendekatan Bimbingan dan Konseling Sufistik. *Jurnal Konseling Islam IAIN Kudus*, 2017; 4.
- [25] Michelle J Pearce, dkk. Religiously Integrated Cognitive Behavioural Therapy: A New Method of Treatment for Major Depression in Patients With Chronic Medical Illnes, *Artikel NCBI Pshycotherapy*, 2016; 7.
- [26] Michelle J Pearce, dkk. Religiously Integrated Cognitive Behavioural Therapy: A New Method of Treatment for Major Depression in Patients With Chronic Medical Illnes, *Artikel NCBI Pshycotherapy*, 2016; 9-10.
- [27] Michelle J Pearce, dkk. Religiously Integrated Cognitive Behavioural Therapy: A New Method of Treatment for Major Depression in Patients With Chronic Medical Illnes, *Artikel NCBI Pshycotherapy*, 2016; 14.
- [28] Michelle J Pearce, dkk. Religiously Integrated Cognitive Behavioural Therapy: A New Method of Treatment for Major Depression in Patients With Chronic Medical Illnes, *Artikel NCBI Pshycotherapy*, 2016; 20-21.
- [29] Imas Kania Rachman. Best Practice Pendekatan Bimbingan dan Konseling Sufistik. *Jurnal Konseling Islam IAIN Kudus*, 2017; 6-7.
- [30] Ahmad Zaini. Shalat Sebagai Terapi bagi Pengidap Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Psikoterapi Islam. *Jurnal: IAIN Kudus*, 2018.
- [31] M. Mahfur. Kecemasan dan Psikoterapi Islam. *Jurnal Konseling Islam: UIN Malang*, 2016; 5-7.
- [32] Syaidus Suhur. Upaya Pembentukan Sikap Religiusitas Remaja Az Zahra Palembang Melalui Kegiatan Keagamaan, *Jurnal Pendidikan Islam: UIN Raden Fatah Palembang*, 2018; 12-14.
- [33] G. Hussein Rassol. *Islamic Counseling An Introduction to Theory and Practice*. New York: Routledge Taylor & Francis Group, 2016; 161-162.
- [34] Sholeh. Pengaruh Ayat-Ayat Al-Qur'an dalam Menurunkan Kecemasan Siswa, Tesis: Program Pascasarjana UGM, 2008.
- [35] Hasbi, M. Peran Pedoman Dzikir dan Doa dalam Jiwa Positif, *Jurnal: UIN Semarang*, 2017.
- [36] Zuraida Ahmad, dkk. Islamic Integrated Cognitive Behaviour Therapy: Ashari'ah Compliant Intervention for Muslim with DepressionI, *MJP Online Early Original Paper*, 2019; 11-12.
- [37] Altaf dan David R. Hordge. Islamically Modified Coginitive Behavioral Therapy: Enchancing Outcomes by Increasing The Cultural Congruence of Cognitive Behavioral Therapy Self-Statements *Journal permission nav: SAGE Internatioanl Social Work*, 2016.