

Konseling Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan Terapi Istigfar: Mampukah Mengurangi Kecemasan?

Sholihun Nihayah

Universitas Islam Negeri (UIN) Salatiga, Salatiga, Indonesia

sholihunnihayah@gmail.com

Abi Fa'izzarahman Prabawa

Universitas Islam Negeri (UIN) Salatiga, Salatiga, Indonesia

abiprabawa@uinsalatiga.ac.id

Abstrak

Pola pengasuhan orang tua memiliki dampak yang signifikan terhadap pembentukan kesehatan mental anak. Pola pengasuhan yang baik berkontribusi pada kesehatan mental positif, sementara pola asuh yang kurang baik dapat meningkatkan risiko gangguan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas Konseling Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan menggunakan terapi istigfar sebagai upaya untuk menurunkan tingkat kecemasan. Jenis penelitian ini menggunakan desain kuantitatif pre-eksperimental dengan one group pretest posttest design, melibatkan 3 siswa dipilih melalui teknik purposive sampling dengan kriteria kecemasan tinggi dan beragama Islam. Instrumen penelitian menggunakan skala kecemasan adaptasi dari teori Holmes (1991) dengan 33 item dan reliabilitas (.874). Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling CBT menggunakan terapi istigfar efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan akibat pola asuh ketat orang tua ($p = .002$; $p < .05$).

Kata kunci: Cognitive Behavior Therapy, Kecemasan, Terapi Istigfar

Abstract

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Counseling Istigfar Therapy: Can It Reduce Anxiety? Parenting styles have a significant impact on the formation of a child's mental health. An upbeat parenting style contributes to positive mental health, while a less favorable one may increase the risk of anxiety disorders. This study aims to examine the effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) counseling using Istigfar therapy to reduce anxiety levels. The research design is a quantitative pre-experimental design with a one-group pretest-posttest design involving three students selected through purposive

sampling criteria of high anxiety and Islamic faith. The research instrument uses an anxiety scale adapted from Holmes's theory (1991) with 33 items and reliability (.874). The results indicate that CBT counseling using Istigfar therapy is effective in reducing anxiety levels due to strict parenting styles ($p = .002$; $p < .05$).

Keywords: Cognitive Behavior Therapy, Anxiety, Istigfar Therapy

A. Pendahuluan

Kementerian Kesehatan Indonesia tahun 2009, menyatakan terdapat 450 juta penduduk harus hidup dengan gangguan mental, diantaranya terjadi pada individu dewasa di usia 18 tahun keatas hingga terjadi pada lansia. Gangguan mental tersebut diprediksi berada pada persentase 11,6 % dan diantaranya berupa gangguan emosional seperti kecemasan dan depresi (Kemenkes, 2021). Gangguan mental berupa *anxiety* atau kecemasan merupakan gangguan mental yang mampu berakibat fatal bagi para penderitanya. Perasaan cemas mungkin perasaan wajar dan sering dialami oleh individu, akan tetapi perasaan cemas yang semakin tinggi mampu mengganggu individu secara konsisten. *Anxiety* atau kecemasan ini bukan lagi penyakit mental yang ringan akan tetapi menjadi sebuah penyakit yang serius karena penderita *anxiety* mengalami rasa cemas yang berlebihan sehingga mampu melumpuhkannya. Dilihat dari studi- studi yang ada terungkap bahwa *anxiety* sudah umum terjadi dan dialami hampir 17% dari jumlah penduduk di dunia (Antonius, 2013).

Anxiety sendiri merupakan sekelompok kondisi yang memberi gambaran tentang kecemasan secara berlebihan yang didalamnya disertai respon perilaku, emosional dan juga fisiologis. Individu dengan gangguan *anxiety* memperlihatkan perilaku yang tidak lazim diantaranya panik tanpa alasan, takut terhadap sesuatu yang belum jelas objeknya, melakukan tindakan berulang-ulang yang sulit untuk dikendalikan, dan mengalami rasa *traumatic* yang tidak dapat dijelaskan (Diferiansyah et al., 2016). Hal ini juga ditulis dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5) dimana kecemasan merupakan sebuah bentuk perasaan takut secara berlebihan yang dialami individu sehingga mengakibatkan terganggunya aktivitas sehari-hari dan *anxiety* ini terjadi tanpa melihat usia maupun jenis kelamin (American Psychiatric Association, 2013).

Pola pengasuhan orang tua memainkan peran penting dalam membentuk kepribadian anak terutama pada kesehatan mental anak. Pola pengasuhan yang baik menjadikan anak memiliki kesehatan mental yang tinggi sehingga resiko terjadinya gangguan *anxiety* sangat rendah. Sebaliknya, jika pola pengasuhan yang di terapkan oleh orang tua merupakan pola asuh yang kurang baik dapat memiliki kesehatan mental yang rendah dan resiko akan gangguan *anxiety* sangat tinggi. Pola pengasuhan yang

kurang baik tersebut tidak lain adalah pola pengasuhan *strict parent*, pola pengasuhan ini sangat dominan mengakibatkan terjadinya *anxiety* (American Psychiatric Association, 2013). Dewi & Susilawati (2016) mengungkapkan bahwa *strict parent* merupakan gaya pengasuhan orang tua yang bersifat membatasi, menghukum, dan selalu menuntut anak untuk tunduk sesuai dengan standar tingkah laku yang ditetapkan oleh orang tua tanpa memberi kehangatan dalam mengasuh dan tidak memberi ruang untuk anak berpendapat. Indrawati, dkk (2014) mengungkapkan bahwa efek buruk yang terjadi akibat *strict parent* ini menyebabkan anak-anak menderita secara mental, tipe anak penurut akan berusaha semaksimal mungkin untuk menuruti segala kemauan dan perintah orang tua tanpa membangkang meskipun harus bertentangan dengan keinginannya sendiri dan untuk tipe anak yang pemberontak akan semakin membangkang terhadap orang tua, gaya asuh *strict parent* sangat berdampak buruk pada anak sehingga memberikan efek jangka panjang terutama pada kesehatan mental anak apalagi sampai menyebabkan rasa trauma.

Berdasarkan pengamatan dan hasil wawancara terhadap salah satu siswa-siswi di SMPN 8 Salatiga dan dilihat dari kondisi riil yang ditemukan terdapat banyak siswa-siswi yang berasal dari anak *strict parent*, hal ini dibuktikan dengan banyaknya anak yang menjadi korban *broken home*. Orangtua *broken home* yang menerapkan pola asuh *strict parent* ini menuntut anaknya menjadi pribadi yang lebih baik agar tidak seperti mereka akan tetapi, pengasuhan yang berlebihan tersebut mengakibatkan anak mengalami *anxiety* (kecemasan). Ciri-ciri siswa mengalami *anxiety* adalah gelisah, takut ketika diberi pertanyaan, lebih senang menyendiri, hingga sering menggigit kuku. *Anxiety* yang dialami inilah yang berdampak buruk pada anak, sehingga dalam pembelajaran di sekolah anak sulit untuk mendengarkan pelajaran, sulit bersosialisasi terhadap teman yang lain dan sering merasa cemas apabila menjalin komunikasi dengan guru. Kecemasan secara negatif memengaruhi pembelajaran, sosialisasi, dan komunikasi dengan guru (American Psychiatric Association, 2013).

Beberapa penelitian telah mengeksplorasi cara mengurangi kecemasan melalui bimbingan dan konseling. Salah satu penelitian menemukan bahwa konseling dengan SFBC secara efektif mengurangi kecemasan yang dialami oleh konseli (Lestari & Astuti, 2021). Penelitian lain di Malaysia menemukan bahwa media sosial dan layanan konseling dapat berperan dalam mengurangi kecemasan selama pandemi COVID-19 (Ahmad et al., 2021). Sebuah tinjauan sistematis dan meta-analisis dari studi terkontrol menemukan bahwa mendengarkan musik dapat membantu mengurangi kecemasan (Harney et al., 2023). Sebuah studi konsensus Delphi menemukan bahwa strategi bantuan diri dapat membantu mengurangi beban masyarakat secara keseluruhan dari

gangguan kecemasan (Morgan et al., 2016). Terakhir, tinjauan sistematis dan meta-analisis menemukan bahwa psikoterapi efektif dalam mengurangi gejala dan diagnosis kecemasan pada anak-anak dan remaja (Dickson et al., 2022).

Abidin (2016) mengungkapkan bahwa gangguan *anxiety* (kecemasan) mampu diatasi menggunakan sesi konseling, dengan menggunakan sesi konseling ini seorang konseli yang mengalami *anxiety* mampu secara leluasa mengeluarkan permasalahannya dan dengan adanya sesi konseling ini dapat mengetahui solusi pemecahannya. Sesi konseling yang dilakukan bisa berupa konseling kelompok maupun konseling individual. Konseling kelompok merupakan konseling yang digunakan secara berkelompok dan bertujuan untuk mengembangkan kepribadian, mengembangkan kemampuan interaksi sosial dan mengatasi pemasalahan yang sedang dihadapi dengan melakukan *sharing* dengan orang lain. Akan tetapi, konseling ini memiliki kekurangan yaitu jika seseorang yang sulit untuk bersosialisasi atau tertutup maka konseli sulit untuk terbuka dalam proses konseling sehingga konseling ini kurang berperan dalam menangani masalah anak terutama pada mereka yang mengalami gangguan *anxiety*. Berbeda dengan konseling kelompok, konseling individual dilakukan secara perindividu sebagai upaya untuk membantu individu untuk melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli dan agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan sendiri sehingga konseli lebih leluasa dalam proses konseling (Lianawati, 2017).

Anxiety merupakan masalah psikologis yang dialami individu sehingga diperlukan penanganan dengan menerapkan pendekatan-pendekatan psikologis. Merujuk pada *American Psychological Association* (2013) menyatakan pendekatan kognitif mampu mengobati gangguan kecemasan karena pendekatan ini mampu mengelola faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan yang dialaminya. Sedangkan pendekatan behavioral mampu mengobati kecemasan yang mana bertujuan untuk mengurangi dan menghentikan perilaku-perilaku yang tidak diinginkan. *Cognitive behavioral therapy* (CBT) merupakan psikoterapi yang menggabungkan antara terapi kognitif dan perilaku yang didasarkan pada asumsi bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh pikiran, perasaan, proses fisiologis serta konsekuensi perilaku (Prabandari, dkk., 2015). *Cognitive behavioral therapy* (CBT) memiliki teknik yang beragam, salah satunya adalah teknik restrukturisasi kognitif. Restrukturisasi kognitif merupakan teknik yang didasarkan pada pendekatan kognitif dan perilaku yang berfokus pada pengorganisasian atau penyusunan ulang kerangka berpikir supaya menjadi lebih rasional. Teknik ini digunakan bertujuan agar konseli mampu mengganti pikiran dan interpretasi negatif dengan pikiran dan tindakan kearah yang lebih positif sehingga

dalam penelitian ini sesuai untuk mengurangi *anxiety* akibat *strict parent* (Nurjannah & Hidayahna, 2022).

Sebagai seorang Muslim, setiap upaya perlu seimbang dengan usaha spiritual. Spiritualitas meningkatkan efektivitas konseling dengan menangani kebutuhan holistik konseli dan menggabungkan keyakinan dan nilai-nilai spiritual mereka ke dalam proses terapeutik. Penelitian menunjukkan bahwa memasukkan spiritualitas atau keagamaan seseorang dalam konseling dapat meningkatkan hasil pengobatan. Dalam beberapa tahun terakhir, telah ada lonjakan minat dalam menggabungkan spiritualitas dan agama ke dalam konseling, menyediakan jembatan antara agama dan humanisme (Mufid, 2020). Gladding dan Crockett (2019) menekankan pentingnya terapis mengatasi dimensi agama dan spiritual dalam kehidupan konseli mereka, mengusulkan bahwa pengetahuan, kesadaran diri, dan keterampilan konseling baru sangat penting. Aten (2011) menyediakan strategi praktis untuk mengintegrasikan intervensi yang berorientasi spiritual ke dalam perawatan, dengan fokus pada praktik yang etis dan sensitif budaya. Eliason (2001) lebih lanjut menjelajahi peran spiritualitas dalam berbagai teori psikologis, menekankan potensinya untuk meningkatkan hasil terapi. Studi-studi ini secara kolektif menunjukkan bahwa spiritualitas dapat berharga dalam konseling dan terapi yang efektif.

Memasukkan terapi-terapi islam mampu membuat konseli yakin bahwa setiap masalah yang dihadapi tidak terlepas dari penjagaan tuhan sehingga konseli akan merasa lebih dekat dengan Allah SWT. Terapi islam yang digunakan yakni terapi istigfar, dengan terapi ini mampu menciptakan suasana pikiran yang positif konseli sehingga hal ini mampu mengobati gangguan *anxiety*, depresi, dan stress (Aizid, 2015). Lafadz istigfar mempunyai berbagai macam bacaan salah satunya yang dipakai dalam penelitian ini yaitu lafadz “*astagfirullah alladzi lailahailahuwalharryul qayyumu waatubu ilaih*” Artinya: “aku memohon ampun kepada Allah, Dzat yang tidak ada sesembahan kecuali Dia. Yang Maha Hidup lagi Maha Berdiri Sendiri. Dan aku bertaubat kepada-Nya”. Dilihat dari maknanya, istigfar sendiri merupakan amalan seseorang yang selalu meminta ampun kepada Allah atas segala kesalahan dan dosanya. Istigfar juga menjadi dorongan agar manusia senantiasa berusaha untuk menaati perintah Allah dan tidak melanggar larangan-Nya (Muftisany, 2021).

Penelitian sebelumnya terutama berfokus pada upaya psikologis untuk mengurangi kecemasan, mengabaikan aspek spiritual. Oleh karena itu, penelitian ini secara inovatif menggabungkan upaya psikologis dan spiritual untuk mengurangi kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling *Cognitive*

Behavioral Therapy (CBT) yang dikombinasikan dengan terapi Istigfar dalam menurunkan tingkat kecemasan.

B. Kajian Teori

Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

Cognitive behavioral therapy (CBT) merupakan psikoterapi pertama yang menggabungkan antara terapi kognitif dan terapi perilaku yang didasarkan pada asumsi bahwa perilaku manusia di pengaruhi oleh pikiran, perasan dan proses fisiologis (Rahman & Sa'adah, 2015). *Cognitive behavioral therapy* dicetuskan oleh Aaron Beck sebagai pengembangan dari psikoterapi yang dirancang secara terstruktur dan berorientasi pada pemecahan masalah saat ini dengan memodifikasi antara pikiran dan perilaku. Teknik yang terdapat dalam pendekatan *cognitivebehavioral therapy* (CBT) dan yang sesuai untuk menangani *anxiety* akibat *strict parent* adalah teknik restrukturisasi kognitif Restrukturisasi kognitif adalah teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli dalam berpikir, merasa, bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan yang bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, dan menggantikan persepsi diri atau tanggapan negatif atau irasional menjadi lebih realitis atau rasional (Damayanti & Nurjannah, 2016).

Tujuan dari implementasi teknik restrukturisasi kognitif tidak lain adalah untuk membantu konseli dalam belajar berpikir secara berbeda, mengubah pemikiran yang salah dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional, realitis, dan positif. Proses konseling yang didasarkan pada restrukturisasi kognitif diharapkan mampu memberikan pemahaman kepada konseli atas pemikiran yang irasional, emosi dan pola perilaku, harapan konseling kognitif perilaku yaitu munculnya restrukturisasi kognitif dari pemikiran yang irasional dan sistem kepercayaan yang menyimpang untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik (Damayanti & Nurjannah, 2016).

Istigfar

Munurut perspektif Islam, penyakit tidak hanya berkaitan dengan pikiran dan juga perilaku manusia akan tetapi berkaitan juga dengan hati. Apa yang telah diyakini oleh hati tidak terlepas dari apa yang dipikirkan oleh akal. Dengan menggunakan akal seseorang akan mampu berpikir dan dari proses berpikir itulah timbul sebuah kepercayaan yang diwujudkan dalam bentuk perilaku (Nugrahati, dkk., 2018). Dalam makna psikologis istigfar mempunyai arti menyesali atas kelalaian dalam menjalankan

perintah Allah, meninggalkan dosa tersebut, bertekad penuh untuk tidak mengulangi dimasa yang akan datang, meminta kehalalan dari hak-hak adami dari dosanya yang berkaitan dengan manusia. Istigfar bisa dilakukan oleh diri sendiri maupun orang lain yang memintakan ampun baginya, baik ketika ia hidup maupun sudah meninggal (Syaikh, 2015). Berdasarkan pendapat yang dikemukakan sebelumnya dapat ditarik kesimpulan bahwa istigfar merupakan permohonan ampunan hamba kepada Allah SWT. atas dosa dan kesalahan yang dilakukannya serta memperkuat tekad untuk tidak melakukannya kembali.

Anxiety

Anxiety merupakan reaksi rasa takut terhadap situasi kondisi Kesehatan mental yang membutuhkan pengobatan yang muncul karena gejala psikologis akibat keadaan yang baru saja muncul (Kumbara dkk, 2018). Menurut Mukholil (2018) *anxiety* merupakan manifestasi emosi yang bercampur baur dan dialami oleh individu sebagai suatu reaksi yang terjadi akibat ancaman, tekanan dan kekhawatiran yang mempengaruhi kondisi fisik dan psikis seseorang. Saswono & Wu (2021) juga mendefinisikan kecemasan sebagai reaksi alami dan respon emosional yang tidak menyenangkan karena terhadap ancaman atau bahaya yang nyata. Kecemasan ini mampu menjadi hal yang fatal ketika dapat dikendalikan dan dalam jumlah yang berlebihan. Kondisi seperti inilah yang disebut *anxiety*. *Anxiety* sendiri merupakan sekelompok kondisi yang memberi gambaran tentang kecemasan secara berlebihan yang didalamnya disertai respon perilaku, emosional dan juga fisiologis. Individu dengan gangguan *anxiety* memperlihatkan perilaku yang tidak lazim diantaranya panik tanpa alasan, takut terhadap sesuatu yang belum jelas objeknya, melakukan tindakan berulang-ulang yang sulit untuk dikendalikan, dan mengalami rasa *traumatic* yang tidak dapat dijelaskan (Diferiansyah, dkk., 2016).

Strict Parent

Strict parent merupakan pola pengasuhan yang ditandai dengan cara mengasuh anak dengan aturan-aturan yang ketat, seringkali memaksa anak untuk berperilaku sesuai dengan orangtuanya, membatasi anak untuk melakukan kebebasan. Orang tua jarang berkomunikasi dan bertukar pikiran dengan anak, orang tua selalu menganggap bahwa sikapnya sudah benar dan tidak perlu dipertimbangkan dengan anak. *Strict parent* mengharapkan kepatuhan mutlak dan melihat bahwa anak butuh untuk dikontrol (Inikah, 2015). Menurut Angelina & Matulesy (2013), *strict parent* merupakan kontrol perilaku untuk memenuhi segala pengharapan orang tua. *Strict parent* termasuk

dalam pengasuhan yang kaku sehingga menuntut anak untuk patuh kepada orang tua tanpa adanya diskusi dan penjelasan yang diberikan kepada anak. Tridonanto (2014), juga menjelaskan bahwa pola asuh *strict parent* merupakan pola asuh yang selalu mengutamakan, membentuk kepribadian anak dengan standar yang terlalu tinggi dan dibarengi dengan ancaman-ancaman atau hukuman. Pola asuh ini bersifat pemaksaan, kaku dan tidak mau tahu tentang perasaan anak. Selaras dengan itu, dalam psikologi *strict parent* diartikan sebagai orang tua yang menempatkan standar tinggi dan suka menuntut anak, gaya pengasuhan ini dapat bersifat otoritatif namun juga bersifat otoriter. meskipun keterlibatan orang tua dalam meningkatkan dan pembentukan karakter kedisiplinan anak, namun *strict parent* ini mampu mengganggu mental anak karena ditandai dengan penegakan aturan yang ketat sehingga menyebabkan penerimaan tanggung jawab yang buruk (Colmone & Greenberg, 2017).

C. Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen memberikan perlakuan kepada konseli sesuai dengan tujuan penelitian, sehingga memungkinkan untuk dilakukan pengamatan dan pengukuran terhadap dampaknya (Rukminingsih et al., 2020). Peneliti menggunakan desain penelitian eksperimen *One Group Pretest-Posttest Design*.

Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 106 siswa kelas VIII di SMPN 8 Salatiga. Sampel penelitian ini terdiri dari 3 siswa yang dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria pemilihan sampel diarahkan pada siswa dengan latar belakang agama Islam dan mengalami kecemasan yang tinggi akibat pola asuh *strict parenting*.

Skala kecemasan yang digunakan merupakan hasil adaptasi dari teori Holmes (1991). Skala kecemasan terdiri dari 33 item dengan empat komponen: a) psikologis, b) motorik, c) kognitif, dan d) somatik. Skala kecemasan telah melalui uji reliabilitas dan validitas. Hasil uji reliabilitas sebesar 0.874, dan semua item memiliki nilai validitas ($p > 0.30$).

Analisis data menggunakan *Paired Samples t-test*. Kriteria pengambilan keputusan dalam analisis data yakni; jika nilai *p-value* > 0.05 , maka H_0 diterima, dan H_a ditolak. Artinya, konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan menggunakan terapi Istigfar tidak efektif untuk menurunkan kecemasan akibat pola asuh *strict parenting*. Jika nilai *p-value* $< 0,05$, H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, konseling

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan menggunakan terapi Istigfar efektif untuk menurunkan kecemasan akibat pola asuh *strict parenting*.

D. Hasil

Hasil uji-t sampel berpasangan disajikan pada Tabel 1. Berdasarkan data pada Tabel 1, terdapat perbedaan untuk rata-rata nilai pretest dan posttest. Data pada tabel menunjukkan bahwa nilai rata-rata pretest sebesar 126, dan nilai rata-rata posttest sebesar 65. Maka, dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan pada konseli sebesar 61. Berdasarkan hasil uji Paired Samples T-Test diperoleh nilai $p = .002$ ($< .05$), menunjukkan bahwa H_0 ditolak, dan H_a diterima. Kesimpulannya bahwa konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan menggunakan terapi Istigfar efektif untuk menurunkan kecemasan akibat pola asuh *strict parenting*.

Tabel 1 Dampak Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Menggunakan Terapi Istigfar Terhadap Penurunan Kecemasan

	<i>Mean</i>	<i>SDV</i>	<i>p</i>
<i>Pretest</i>	126	.00	
<i>Posttes</i>	65	5.00	
<i>Pretest-Posttest</i>	61	5.00	.002

Ket. Analisis data dilakukan dengan menggunakan Paired Samples T-Test. SDV = Standar Deviasi. N = 3.

E. Pembahasan

Hasil *pretest* menunjukkan bahwa konseli mengalami kecemasan yang tinggi dan tergolong sangat cemas. Ciri-ciri kecemasan yang teramati pada konseli dari hasil observasi ini memiliki kesamaan dengan penelitian sebelumnya. Wood (2017) menyatakan bahwa respon yang muncul pada siswa akibat kecemasan antara lain individu mengalami pikiran yang kacau, sering menyendiri atau berdiam diri, dan sulit berkonsentrasi dalam proses belajar, sehingga mengakibatkan individu terganggu emosinya.

Kecemasan yang dialami oleh konseli juga tidak terlepas dari faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal yang mendasari konseli mengalami kecemasan antara lain adanya *toxic relationship* dalam pertemanannya, sehingga menyebabkan konseli menjadi lebih pendiam dan sulit untuk bergaul dengan teman sebayanya. Sedangkan untuk faktor internal dalam diri konseli yang menyebabkan kecemasan adalah adanya masalah dalam keluarga yang menyebabkan seringnya terjadi kecemasan pada diri

konseli. Didukung oleh Yudiarso dan Prajogo (2021), kecemasan terjadi karena adanya pengaruh dari dua faktor, yaitu faktor eksternal dan internal. Pada faktor eksternal, kecemasan disebabkan oleh lingkungan sekitar konseli, baik lingkungan sekolah maupun lingkungan tempat tinggal yang memberikan dampak negatif sehingga menimbulkan kecemasan pada anak. Pada faktor internal, kecemasan itu sendiri terjadi karena faktor dari dalam diri konseli, seperti lingkungan keluarga yang kurang mendukung, kurangnya kenyamanan di rumah, dan pola asuh yang kurang memadai yang diberikan oleh keluarganya, sehingga memicu timbulnya kecemasan pada diri siswa.

Hasil *posttest* menunjukkan bahwa ketiga konseli mengalami penurunan tingkat kecemasan dari yang awalnya berada pada kategori sangat cemas menjadi cukup cemas. Hal ini menandakan adanya penurunan tingkat kecemasan. Dapat disimpulkan bahwa pemberian *treatment* terapi Istigfar efektif dalam menurunkan gangguan kecemasan. Setelah menjalani terapi Istigfar, konseli merasa lebih rileks dan dapat mengontrol perilaku dan pikiran negatif. Hal ini didukung oleh Sartika (2020) yang dalam penelitiannya menunjukkan bahwa dengan menggunakan terapi islami seperti doa, istigfar, dan kalimat syahadat dapat menurunkan kecemasan, sehingga terjadi penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa dalam penelitian tersebut.

Pemberian layanan berupa konseling individual melalui *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan penggunaan teknik restrukturisasi kognitif yang dipadukan dengan terapi Istigfar dapat membantu mahasiswa mengubah pikiran maladaptif akibat kecemasan menjadi pikiran yang lebih adaptif. Sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Aini (2019), layanan ini diharapkan dapat membantu konseli atau siswa dalam menyalurkan pikiran, perasaan, dan tindakannya.

Konseling CBT dengan menggunakan terapi Istigfar efektif dalam menurunkan kecemasan. Dalam penelitiannya, Nugraheti, dkk. (2018) menyatakan bahwa terapi Istigfar dapat menurunkan gangguan kecemasan. Mereka menyebutkan bahwa terdapat perubahan yang dialami oleh subjek, yaitu dalam cara memandang masalah dengan lebih rasional. Hal ini terlihat pada siswa kelas VIII yang sebelum mendapatkan perlakuan sulit untuk berpikir rasional dan memiliki pikiran serta perilaku negatif.

Pelaksanaan intervensi menunjukkan adanya perubahan pada diri konseli, terutama setelah dilaksanakannya layanan konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif yang dipadukan dengan terapi Istigfar. Setelah menjalani konseling, konseli merasa lebih mudah untuk rileks dan mengontrol emosi dan perilakunya. Dengan melafalkan Istigfar, mereka mampu mengubah pikiran dan perilaku negatif menjadi lebih positif. Selain itu, terapi Istigfar

memberikan manfaat bagi para konseli, karena mereka dapat bertobat atas dosa-dosa yang berkaitan dengan perilaku mereka selama masa-masa kecemasan. Menurut Syaikh (2015), Istigfar dalam pengertian psikologis berarti bertobat atas kelalaian dalam menaati perintah Allah SWT, meninggalkan dosa-dosa tersebut, dan bertekad bulat untuk tidak mengulangnya lagi di kemudian hari.

Temuan penelitian yang menunjukkan bahwa konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan menggunakan terapi Istigfar efektif dalam mengurangi kecemasan memiliki implikasi yang signifikan untuk pengembangan pendekatan terapi yang mencakup dimensi spiritual. Implikasinya adalah adanya potensi untuk mengintegrasikan nilai-nilai agama ke dalam layanan kesehatan mental, menciptakan ruang untuk pendekatan yang mempertimbangkan aspek spiritual dan kognitif. Penelitian ini juga menekankan pentingnya pemahaman budaya dan keragaman dalam kesehatan jiwa, yang memungkinkan penyedia layanan untuk lebih peka terhadap kebutuhan konseli dari berbagai latar belakang. Selain itu, implikasinya mencakup pengembangan program pelatihan untuk profesional kesehatan mental yang menggabungkan aspek spiritual dan dorongan untuk penelitian lebih lanjut untuk menyelidiki mekanisme terapi Istigfar dan memperluas pemahaman tentang dampaknya pada populasi yang lebih luas. Penelitian ini membuka jalan untuk meningkatkan kesejahteraan mental secara holistik dengan menggabungkan prinsip-prinsip CBT dengan nilai-nilai spiritual dalam pendekatan terapeutik.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada populasinya yang sempit dan spesifik, terbatas pada generalisasi hasil penelitian hanya pada mahasiswa Islam. Hal ini mengindikasikan bahwa temuan penelitian ini mungkin tidak dapat diterapkan secara langsung pada kelompok lain di luar populasi mahasiswa Islam. Oleh karena itu, harus diakui bahwa variasi dalam keyakinan agama dan latar belakang budaya dapat mempengaruhi respon terhadap terapi Istigfar dan efek pengurangan kecemasan. Penelitian di masa depan dapat memperluas cakupan populasi untuk memasukkan berbagai kelompok agama dan latar belakang sosial untuk meningkatkan validitas eksternal dan generalisasi hasil.

F. Simpulan

Temuan penelitian membuktikan bahwa konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan terapi Istigfar efektif dalam mengurangi kecemasan akibat orang tua yang keras. Prospek untuk mengintegrasikan nilai-nilai agama ke dalam layanan kesehatan mental muncul sebagai alternatif pilihan, mendorong pendekatan yang secara holistik mengelaborasi aspek spiritual dan kognitif. Namun, penting untuk mengakui

keterbatasan dalam penelitian ini yang sempit dan spesifik pada siswa Islam, membatasi generalisasi hasil penelitian. Oleh karena itu, penelitian di masa depan harus memperluas cakupannya agar mencakup kelompok agama dan latar belakang sosial yang beragam, sehingga meningkatkan validitas eksternal dan generalisasi temuan di luar batas-batas populasi mahasiswa Islam.

Referensi

- Ahmad, N. S., Hussain, Z., Abd Hamid, H. S., & Khairani, A. Z. (2021). Roles of social media and counselling support in reducing anxiety among Malaysian during Covid-19 pandemic. *International journal of disaster risk reduction : IJDRR*, 63, 102456. <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2021.102456>
- Antonius, A.G. (2013). Psychological Disorder Perilaku Abnormal : Mitos Dan Kenyataan. *Jurnal Psikologi*, 4(1), 692-704.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*(5thed). USA: American Psychiatric Publishing. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Abidin, Z., (2016). Bila Kecemasan Mendera Tugas Konseling Mencari Solusinya. *Komunika: Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, 10(2), 323-341.
- Aizid, R. (2015). *Melawan stress dan depresi*. Yogyakarta: Saufa.
- Angelina, D. Y. & Matulesy, A. (2013). Pola Asuh Otoriter, Kontrol Diri dan Perilaku Seks Bebas Remaja SMK. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 173-182.
- Aini, D. K. (2019). Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* dalam mengembangkan kepribadian remaja di panti asuhan. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 39(1), 70-79.
- Aten, J. D., McMinn, M. R., & Worthington, E. L., Jr. (2011). *Spiritually Oriented Interventions For Counseling And Psychotherapy*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/12313-000>
- Colmone, S., & Greenberg, K. (2017). Parental Influence: Potential Long-Term Effects Of Strict Parenting. Retrieved from https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiIhKDYooH_AhWP3TgGHcrhDfEQFnoECBcQAQ&url=https%3A%2F%2Fdspace.sunyconnect.suny.edu%2Fhandle%2F1951%2F69323&usg=A0vVaw23L5CD9NjZyF2RN_QuLAEI
- Damayanti, R., & Nurjannah, P. A. (2016). Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku

Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII di MTs. N 2 Bandar Lampung. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(2), 219-232.

Dewi, N., & Susilawati, L. (2016). Hubungan Antara Kecenderungan Pola Asuh Otoriter (Authoritarian Parenting Style) Dengan Gejala Perilaku Agresif Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(1), 108-116.

Dickson, S. J., Kuhnert, R. L., Lavell, C. H., & Rapee, R. M. (2022). Impact of Psychotherapy for Children and Adolescents with Anxiety Disorders on Global and Domain-Specific Functioning: A Systematic Review and Meta-analysis. *Clinical child and family psychology review*, 25(4), 720–736. <https://doi.org/10.1007/s10567-022-00402-7>

Diferiansyah, O., Septa T., & Lisiswanti R. (2016). Gangguan Cemas Menyeluruh. *Jurnal Medula Unila*, 5(1), 63-68. Retrieved from <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/medula/article/view/1510>

Eliason, G. T., Hanley, C., & Leventis, M. (2001). The Role Of Spirituality In Counseling: Four Theoretical Orientations. *Pastoral Psychology*, 50(2), 77–91. <https://doi.org/10.1023/A:1012262314487>

Gladding, S. T. & Crockett, J. E. (2019). Religious And Spiritual Issues In Counseling And Therapy: Overcoming Clinical Barriers. *Journal Of Spirituality In Mental Health*, 21(1), 152-161. <https://doi.org/10.1080/19349637.2018.1476947>

Harney, C., Johnson, J., Bailes, F., & Havelka, J. (2023). Is Music Listening An Effective Intervention For Reducing Anxiety? A Systematic Review And Meta-Analysis Of Controlled Studies. *Musicae Scientiae*, 27(2), 278-298. <https://doi.org/10.1177/10298649211046979>

Holmes, D. S. (1991). *Abnormal Psychology*. New York: Harper Collins Publisher. Inc.

Inikah, S. (2015). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Dan Kecemasan Komunikasi Terhadap Kepribadian Peserta Didik. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(1), 19-40.

Kemenkes. (2021). Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia. Jakarta: Kemenkes. Retrieved from <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>

Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2018). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety)

Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28-35.

Lestari, R., & Astuti, B. (2021). The Effectiveness of Solution-Focused Brief Therapy to Reduce Generation Z Anxiety in the Age of Disruption. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 6(3), 96-104. <http://dx.doi.org/10.17977/um001v6i32021p096-104>

Lianawati, A., (2017). Implementasi Keterampilan Konseling Dalam Layanan Konseling Individual. *Jambore Konselor* 3(1), 85-92.

Morgan, A. J., Chittleborough, P., & Jorm, A. F. (2016). Self-Help Strategies For Sub-Threshold Anxiety: A Delphi Consensus Study To Find Messages Suitable For Population-Wide Promotion. *Journal of affective disorders*, 206, 68-76. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.07.024>

Mufid, A. (2020). Moral And Spiritual Aspects In Counseling: Recent Development In The West. *Journal of Advanced Guidance and Counseling*, 1(1), 1-22. <https://doi.org/10.21580/jagc.2020.1.1.5696>

Mukholil. (2018). Kecemasan Dalam Proses Belajar. *Jurnal Ekspone*, 8(1), 2- 8.

Muftisany, H. (2021). *Istighfar*. Jakarta: INTERA.

Nurjannah & Hidayahna, S., (2022). Teknik Cognitive Restructuring (TCR) Hingga Cognitive Restructuring Dalam Pandangan Islam. *Jurnal At- Taujih*, 5(1), 59-67.

Nugrahati, D., Uyun, Q., & Nugraha S. P. (2018). Pengaruh terapi taubat dan istigfar dalam menurunkan kecemasan mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 10(1), 33-42.

Prabandari, D., Sukarja, I.M., & Maryati, N.L., (2015). Pengaruh Cognitive Behavioral Therapy (CBT) terhadap Post-Traumatic Stress Disorders (PTSD) Pada pasien post kecelakaan lalu lintas di RSUP Sanglah Denpasar. *COPING NERS (Community of Publishing in Nursing)*, 3(2),22-26.

Rukminingsih, Adnan, G., & Latief, M. A. (2020). *Metode Penelitian Pendidikan: Penelitian Kuantitatif, Penelitian Kualitatif, dan Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Erhaka Utama.

Rahman, I.K., & Sa'adah, F.M., (2015). Konsep Bimbingan Dan Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dengan Pendekatan Islam Untuk Meningkatkan Sikap Alturisme Siswa. *Jurnal Hisbah*, 12(2), 49-59.

Syaikh, I., A. (2015). *Fikih Istigfar*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.

- Saswono, R., P. & Wu, B. (2021). Perancangan Buku Cerita Billie's New Friend Sebagai Media Untuk Mengatasi Anxiety Bagi Anak SD. *Jurnal Desain Komunikasi Visual Asia*, 5(2), 114-120. Doi: <https://doi.org/10.32815/jeskovsia.v5i2.700> .
- Sartika, E. (2020). Reduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Melalui Islamic Brief Counseling Pada Siswa. *Jurnal Ilmu Komunikasi, Penyuluhan dan Bimbingan Masyarakat Islam*, 3(2), 81-92.
- Tridhonanto, A. (2014). *Mengembangkan Pola Asuh Demokratis*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Wood, D. (2017). *Kiat Mengatasi Gangguan Belajar*. Yogyakarta: Ar- ruzzMedia.
- Yudiarso, A. & Prajogo, S. L. (2021). Metaanalisis Efektivitas Acceptance And Commitment Therapy Untuk Menangani Gangguan Kecemasan Umum. *Psikologika*, 26(1), 85-100.