



# JURNAL BASICEDU

Volume 10 Nomor 2 Tahun 2026 Halaman 672 - 680

Research & Learning in Elementary Education

<https://jbasic.org/index.php/basicedu>



## Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam Konseling Individu: Upaya Meningkatkan Regulasi Emosi

Nelda Novita<sup>1</sup>✉, Nurjannah<sup>2</sup>

Magister Bimbingan Konseling Islam, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia<sup>1,2</sup>

E-mail: [neldanovita4@gmail.com](mailto:neldanovita4@gmail.com)<sup>1</sup>, [nurjannah@uin-suka.ac.id](mailto:nurjannah@uin-suka.ac.id)<sup>2</sup>

### Abstrak

Konflik interpersonal dan pikiran negatif sering menimbulkan ketidakseimbangan emosi yang dapat menghambat komunikasi serta kesejahteraan psikologis individu. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) efektif membantu individu mengubah pola pikir negatif, namun sebagian penelitian masih menekankan aspek psikologis tanpa mengintegrasikan nilai spiritual secara sistematis. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan penerapan konseling individu berbasis CBT yang dipadukan dengan spiritualitas Islami sebagai strategi regulasi emosi. Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi pendekatan psikologis CBT dengan praktik spiritual Islami seperti dzikir, doa, muhasabah, husnuzan, dan sabar dalam proses konseling. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus terhadap seorang konseli Muslim yang mengalami kesulitan regulasi emosi akibat konflik interpersonal. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi selama beberapa sesi konseling, kemudian dianalisis melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling dilakukan secara terstruktur melalui tahap membangun rapport, eksplorasi masalah, restrukturisasi kognitif, latihan komunikasi empatik, penguatan spiritual, monitoring, dan evaluasi. Penerapan konseling ini membantu konseli mengganti pikiran negatif dengan keyakinan rasional dan Islami serta meningkatkan regulasi emosi dan kualitas hubungan interpersonal.

**Kata Kunci:** Konseling individu, *Cognitive Behavior Therapy*, spiritualitas Islami, regulasi emosi, komunikasi interpersonal.

### Abstract

*Interpersonal conflicts and negative thoughts often lead to emotional imbalance that can hinder communication and individuals' psychological well-being. Previous studies have shown that Cognitive Behavior Therapy (CBT) is effective in helping individuals change negative thought patterns; however, many studies still emphasize psychological aspects without systematically integrating spiritual values. This study aims to describe the implementation of individual counseling based on CBT integrated with Islamic spirituality as a strategy for emotion regulation. The novelty of this research lies in the integration of CBT psychological approaches with Islamic spiritual practices such as dhikr, prayer, self-reflection (muhasabah), positive thinking (husnuzan), and patience within the counseling process. This study employed a qualitative approach with a case study design involving a Muslim client who experienced difficulties in emotional regulation due to interpersonal conflict. Data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation during several counseling sessions and analyzed through data reduction, data display, and conclusion drawing. The results indicate that counseling was implemented in a structured manner through stages of rapport building, problem exploration, cognitive restructuring, empathetic communication training, spiritual reinforcement, monitoring, and final evaluation. This counseling process helped the client replace negative thoughts with rational and Islamic beliefs while improving emotional regulation and the quality of interpersonal relationships.*

**Keywords:** Individual counseling, *Cognitive Behavior Therapy*, Islamic spirituality, emotional regulation, interpersonal communication.

Copyright (c) 2026 Nelda Novita, Nurjannah

✉ Corresponding author :

Email : [neldanovita4@gmail.com](mailto:neldanovita4@gmail.com)

DOI : <https://doi.org/10.31004/basicedu.v10i2.11420>

ISSN 2580-3735 (Media Cetak)

ISSN 2580-1147 (Media Online)

Jurnal Basicedu Vol 10 No 2 Tahun 2026  
p-ISSN 2580-3735 e-ISSN 2580-1147

## PENDAHULUAN

Permasalahan regulasi emosi pada individu merupakan isu yang semakin mendapat perhatian dalam bidang bimbingan dan konseling Islam. Emosi yang tidak terkelola dengan baik dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti munculnya rasa takut, beban pikiran, sugesti negatif, hingga kesulitan berkomunikasi dengan orang lain. Kondisi ini sering kali menghambat perkembangan pribadi, menurunkan kualitas hubungan sosial, dan mengganggu kesejahteraan psikologis individu. Dalam kehidupan sehari-hari, kemampuan regulasi emosi menjadi keterampilan penting yang menentukan kemampuan seseorang dalam menghadapi konflik, tekanan, maupun dinamika sosial. Oleh karena itu, diperlukan strategi konseling yang tidak hanya berfokus pada aspek psikologis, tetapi juga mampu mengintegrasikan nilai-nilai spiritual sebagai sumber penguatan diri agar individu dapat mengelola emosi secara lebih adaptif dan konstruktif (Abdilah & Yulistina, 2025).

Penelitian Hamida Dewi Anggraeny dan Tristiadi Ardi Ardani menyatakan bahwa kemampuan regulasi emosi yang baik memiliki dampak signifikan terhadap keberhasilan peserta didik dalam bidang akademik. Peserta didik yang mampu mengelola emosi dengan baik cenderung lebih mampu beradaptasi dalam proses pembelajaran, menjalin interaksi sosial yang positif, serta menghadapi berbagai tantangan akademik. Sebaliknya, regulasi emosi yang buruk dapat berdampak pada rendahnya prestasi belajar serta menurunnya kesejahteraan psikologis. Dalam penelitian tersebut digunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan berbagai teknik, seperti teknik ABC, identifikasi dan penantangan pikiran irasional, penggunaan alat disputasi, afirmasi rasional, role-playing, tugas rumah, serta humor. Penerapan teknik-teknik tersebut membantu peserta didik mengembangkan pola pikir yang lebih rasional dan adaptif dalam menghadapi berbagai situasi yang memicu emosi negatif (Anggraeny & Ardani, 2023). Penelitian lain yang dilakukan oleh Syska Purnama Sari dan Yusi Riksa Yustiana menunjukkan bahwa individu yang memiliki resiliensi mampu berkembang secara positif dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup. Resiliensi memungkinkan individu untuk lebih mampu menahan stres, mengurangi gangguan emosi dan perilaku, serta tetap menjalankan kehidupan secara produktif meskipun berada dalam kondisi yang menantang (Sari & Yustiana, 2022). Selain itu, penelitian Oktavia Santoso dan Bakhrudin All Habsy menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) efektif dalam menangani berbagai problematika psikologis anak dan remaja, seperti kecemasan, depresi, perilaku agresif, dan stres akademik. Pendekatan ini bekerja melalui proses restrukturisasi kognitif, yaitu membantu konseli mengenali pikiran negatif otomatis dan menggantinya dengan cara berpikir yang lebih realistis serta adaptif melalui latihan sosial dan refleksi kelompok (Santoso & Habsy, 2025).

Berdasarkan berbagai penelitian terdahulu tersebut, dapat disimpulkan bahwa pendekatan kognitif-behavioral memiliki peran penting dalam membantu individu mengelola emosi secara lebih sehat. Penelitian (Anggraeny & Ardani, 2023) menegaskan bahwa regulasi emosi yang baik berkontribusi terhadap keberhasilan akademik peserta didik melalui penerapan teknik-teknik REBT. Sementara itu, (Sari & Yustiana, 2022) menyoroti pentingnya resiliensi individu dalam menghadapi tekanan hidup, sedangkan (Santoso & Habsy, 2025) menunjukkan efektivitas konseling kelompok berbasis CBT dalam menangani berbagai problematika psikologis pada anak dan remaja. Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada konteks pendidikan, penguatan resiliensi, maupun konseling kelompok, serta belum secara eksplisit mengintegrasikan teknik-teknik CBT dengan praktik spiritual Islami dalam tahapan intervensi konseling.

Berbeda dengan penelitian-penelitian tersebut, penelitian ini secara khusus mengkaji penerapan konseling individu berbasis CBT yang diintegrasikan secara sistematis dengan spiritualitas Islami dalam penguatan regulasi emosi pada konteks konflik interpersonal. Kesenjangan penelitian yang ingin diisi adalah masih terbatasnya kajian yang mengaitkan secara langsung proses restrukturisasi kognitif dalam CBT dengan praktik spiritual seperti dzikir, doa, muhasabah, husnuzan, dan sabar dalam tahapan sesi konseling. Padahal,

dalam konteks konseling Islam, dimensi spiritual memiliki peran penting sebagai sumber penguatan psikologis dan pengendalian diri bagi individu. Oleh karena itu, kebaruan penelitian ini terletak pada formulasi model konseling integratif yang memadukan pendekatan psikologis modern dengan nilai-nilai spiritual Islami secara lebih sistematis dan kontekstual bagi konseli Muslim.

Wawasan yang ditawarkan dalam penelitian ini adalah integrasi antara pendekatan psikologis modern, yaitu *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), dengan spiritualitas Islami. CBT berfokus pada restrukturisasi kognitif, yaitu membantu individu mengganti pikiran negatif dengan keyakinan yang lebih rasional serta melatih keterampilan komunikasi empatik. Namun dalam praktiknya, proses perubahan kognitif sering kali membutuhkan dukungan tambahan agar klien mampu menginternalisasi perubahan tersebut secara lebih mendalam (Fatmawati, 2024). Dalam hal ini, spiritualitas Islami berperan dengan menghadirkan dimensi transendental melalui praktik dzikir, doa, muhasabah, husnuzan, dan sabar. Nilai-nilai tersebut tidak hanya memperkuat keyakinan positif, tetapi juga membantu klien memperoleh ketenangan batin, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan motivasi untuk melakukan perubahan perilaku secara lebih konsisten (Rizaldi, 2025).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan dan menganalisis penerapan konseling individu berbasis *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang diintegrasikan dengan spiritualitas Islami sebagai strategi dalam meningkatkan regulasi emosi. Penelitian ini diharapkan dapat menunjukkan bahwa penguatan spiritual dalam proses konseling mampu mendukung restrukturisasi kognitif, memperkuat keyakinan positif, serta membantu klien mencapai keseimbangan antara kebutuhan psikologis, keterampilan interpersonal, dan nilai-nilai religius (Pratiwi et al., 2022).

Kajian teoritik yang mendasari penelitian ini merujuk pada teori regulasi emosi dalam psikologi, konsep restrukturisasi kognitif dalam CBT, serta nilai-nilai spiritual Islami yang menekankan pentingnya kesabaran, husnuzan, dan dzikir sebagai mekanisme pengendalian diri. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa integrasi aspek religius dalam konseling dapat meningkatkan efektivitas layanan, terutama pada klien dengan latar belakang budaya dan keyakinan yang kuat terhadap agama. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa konseling yang kontekstual dan sesuai dengan nilai-nilai yang dianut klien akan lebih mudah diterima, diinternalisasi, dan dijadikan pedoman dalam kehidupan sehari-hari (Nigtyas, 2023).

Melalui penelitian ini diharapkan dapat dihasilkan model konseling yang lebih kontekstual dan relevan bagi masyarakat Muslim dalam menghadapi berbagai tekanan emosional, baik dalam lingkungan sosial maupun akademik. Hasil penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi bagi pengembangan praktik konseling, tetapi juga memperkaya kajian keilmuan dalam bidang bimbingan dan konseling Islam. Integrasi antara CBT dan spiritualitas Islami diharapkan dapat menjadi alternatif pendekatan konseling yang lebih komprehensif dalam membantu individu menghadapi konflik secara sehat, bijak, dan sesuai dengan nilai-nilai agama, sekaligus memperkuat regulasi emosi sebagai keterampilan hidup yang esensial.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus, karena bertujuan memahami secara mendalam fenomena regulasi emosi dalam proses konseling individu berbasis *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang dipadukan dengan spiritualitas Islami. Pendekatan studi kasus dipilih agar peneliti dapat mengeksplorasi pengalaman, persepsi, serta dinamika perubahan kognitif, emosional, dan spiritual klien secara komprehensif. Penelitian dilaksanakan selama kurang lebih dua bulan yang mencakup tahap persiapan, pelaksanaan intervensi, hingga evaluasi akhir. Subjek penelitian berjumlah satu orang konseli yang dipilih secara purposive berdasarkan kriteria inklusi, yaitu: (1) mengalami kesulitan regulasi emosi yang ditandai dengan munculnya pikiran negatif dan konflik interpersonal, (2) bersedia mengikuti seluruh rangkaian sesi konseling, dan (3) memiliki latar belakang Muslim sehingga relevan dengan integrasi

spiritualitas Islami dalam intervensi. Secara demografis, konseli merupakan mahasiswa yang sedang mengalami tekanan emosional akibat konflik interpersonal di lingkungan tempat tinggalnya. Proses konseling dilakukan dalam enam sesi dengan durasi sekitar 45–60 menit pada setiap sesi, yang dilaksanakan secara bertahap sesuai dengan tahapan dalam pendekatan CBT yang dipadukan dengan penguatan spiritual Islami.

Tahapan penelitian diawali dengan identifikasi masalah dan studi pendahuluan untuk memahami konteks permasalahan klien serta merumuskan fokus penelitian. Selanjutnya dilakukan penyusunan instrumen penelitian berupa pedoman wawancara mendalam yang berisi pertanyaan mengenai pengalaman emosional, pola pikir negatif, serta dinamika konflik interpersonal yang dialami klien, lembar observasi proses konseling untuk mencatat respons emosional, perubahan kognitif, dan perilaku klien selama sesi konseling, serta format dokumentasi berupa catatan perkembangan konseling dan refleksi klien. Tahap pelaksanaan meliputi proses konseling yang dilakukan secara terstruktur melalui tahap rapport building, eksplorasi masalah, restrukturisasi kognitif, latihan komunikasi empatik, penguatan spiritual (dzikir, doa, dan muhasabah), monitoring, serta evaluasi akhir. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam untuk menggali pengalaman subjektif klien, observasi partisipatif moderat selama proses konseling, serta dokumentasi berupa catatan konseling dan refleksi perkembangan klien. Analisis data menggunakan model interaktif yang meliputi reduksi data, penyajian data (*data display*), dan penarikan kesimpulan atau verifikasi. Untuk memastikan kredibilitas data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi metode, member check kepada konseli untuk mengonfirmasi hasil interpretasi data, serta diskusi dengan rekan sejawat (*peer debriefing*). Dalam penelitian ini peneliti berperan sebagai konselor sekaligus pengumpul data, sehingga refleksi dan pencatatan proses dilakukan secara sistematis untuk meminimalkan potensi bias. Dari aspek etika penelitian, peneliti terlebih dahulu memperoleh persetujuan dari partisipan melalui informed consent sebelum penelitian dilaksanakan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses konseling individu yang dilakukan terhadap konseli menunjukkan adanya perubahan pada aspek emosional, kognitif, dan perilaku. Pada tahap awal, konseli datang dengan kondisi merasa terbebani oleh konflik interpersonal, mengalami ketakutan akibat sugesti negatif, serta kesulitan dalam berkomunikasi secara terbuka dengan orang lain. Konseli cenderung menahan perasaan, menghindari penyampaian pendapat, merasa tidak dihargai, dan mengalami kebingungan dalam menghadapi situasi yang dihadapi. Seiring dengan berlangsungnya sesi konseling, konseli mulai menunjukkan perubahan dengan bersedia membuka diri, menceritakan pengalaman yang dialami, serta mengungkapkan pikiran dan perasaan yang sebelumnya dipendam. (Istichori et al., 2022). Konseli juga mulai menyadari adanya pikiran-pikiran negatif yang muncul dalam situasi tertentu.

Pada tahap selanjutnya, konseli menunjukkan perubahan dalam cara berpikir dan berkomunikasi. Konseli mulai melihat situasi yang dihadapi dari sudut pandang yang berbeda dan tidak lagi langsung berasumsi negatif terhadap orang lain. Dalam interaksi sehari-hari, konseli mulai berani menyampaikan perasaan secara langsung dan tidak lagi sepenuhnya menghindari percakapan yang sebelumnya dirasa tidak nyaman (Mirza & Sulistyansih, 2013). Selain itu, konseli mulai mencoba mendengarkan lawan bicara tanpa langsung memberikan reaksi emosional, serta lebih mampu mengendalikan respons saat terjadi perbedaan pendapat.

Pada tahap monitoring dan evaluasi, konseli menunjukkan perubahan dalam pengelolaan emosi dan perilaku interpersonal. Konseli melaporkan bahwa rasa takut dan kecemasan yang sebelumnya sering muncul mulai berkurang, serta menunjukkan sikap yang lebih tenang dalam menghadapi situasi yang memicu ketidaknyamanan. Konseli mulai menerapkan cara-cara baru dalam berkomunikasi, seperti menyampaikan pendapat secara lebih terbuka dan mengurangi kebiasaan menahan emosi. Selain itu, konseli menyampaikan

bahwa dirinya merasa lebih ringan dan lebih mampu memahami kondisi yang dialami, serta berupaya mempertahankan perubahan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

**Tabel 1. Hasil Perkembangan Regulasi Emosi Konseli dalam Proses Konseling Individu Berbasis CBT dan Spiritualitas Islami**

Tahap Konseling	Kondisi Konseli	Intervensi yang Diberikan	Perkembangan yang Terjadi
Tahap Awal	Merasa terbebani konflik interpersonal, takut akibat sugesti negatif, komunikasi terbuka	<i>Rapport building</i> dan eksplorasi masalah	Konseli mulai terbuka dan percaya pada konselor
Restrukturisasi Kognitif	Pikiran negatif dan asumsi irasional terhadap konflik	Teknik CBT untuk mengganti pikiran negatif dengan keyakinan rasional dan Islami	Konseli memahami konflik sebagai keterampilan komunikasi yang dapat dilatih.
Latihan Komunikasi	Kurang percaya diri dalam menyampaikan perasaan	Roleplay dan latihan komunikasi empatik	Meningkatnya keberanian berbicara dan kemampuan mendengarkan aktif
Penguatan Spiritual	Kecemasan dan ketakutan akibat sugesti negative	Dzikir, doa, dan muhasabah	Muncul ketenangan batin dan kontrol emosi yang lebih baik
Monitoring & Evaluasi	Mulai mencoba menerapkan strategi baru	Refleksi dan evaluasi perkembangan	Emosi lebih stabil, mampu menjaga hubungan harmonis dengan husnuzan dan sabar.

### Teori Cognitive Behavior Therapy (CBT)

*Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan pendekatan konseling yang menekankan keterkaitan antara pikiran, emosi, dan perilaku sebagai satu kesatuan yang saling memengaruhi. Dalam penelitian ini, perubahan yang dialami konseli menunjukkan bahwa pikiran negatif yang awalnya muncul dalam bentuk sugesti dan asumsi irasional berperan penting dalam memunculkan rasa takut, cemas, dan kecenderungan menghindari komunikasi. Setelah konseli mampu mengenali pola pikir tersebut, terjadi perubahan bertahap pada cara memaknai situasi, yang kemudian berdampak pada stabilitas emosi dan keterbukaan dalam berinteraksi. Temuan ini memperkuat asumsi dasar CBT bahwa perubahan pada aspek kognitif akan diikuti oleh perubahan pada aspek emosional dan perilaku (Rizky & Karneli, 2023; Subtinanda & Yuliana, 2023). Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya mengonfirmasi teori, tetapi juga menunjukkan bagaimana mekanisme tersebut terjadi secara nyata dalam konteks konflik interpersonal.

Tujuan CBT dalam membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir irasional menjadi lebih realistis juga terlihat jelas dalam proses yang dialami konseli. Konseli yang pada awalnya memandang situasi secara negatif mulai mampu menafsirkan ulang pengalaman yang dialami dengan sudut pandang yang lebih terbuka dan tidak mengancam. Hal ini berdampak pada menurunnya intensitas emosi negatif serta meningkatnya kemampuan dalam mengelola respons terhadap situasi sosial. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Ulwiyah et al., 2021) yang menunjukkan bahwa CBT efektif dalam meningkatkan regulasi emosi. Namun, dalam penelitian ini, perubahan tidak hanya terbatas pada penurunan gejala emosional, tetapi juga

mencakup peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal, sehingga menunjukkan bahwa dampak CBT dapat meluas pada aspek relasional individu.

Prinsip-prinsip dasar CBT seperti kolaborasi aktif antara konselor dan konseli, fokus pada masalah yang sedang dihadapi, serta proses yang terstruktur juga tampak dalam pelaksanaan konseling pada penelitian ini. Konseli tidak hanya menjadi penerima intervensi, tetapi juga terlibat secara aktif dalam mengidentifikasi pikiran negatif dan mencoba menerapkan alternatif pemikiran dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan temuan (Darmawanti et al., 2012) yang menekankan pentingnya keterlibatan klien dalam keberhasilan terapi. Namun, dalam konteks penelitian ini, keterlibatan tersebut menunjukkan dimensi yang lebih luas, yaitu adanya upaya konseli untuk menerapkan perubahan secara langsung dalam situasi nyata, khususnya dalam menghadapi konflik interpersonal di lingkungan tempat tinggalnya.

Penggunaan teknik-teknik CBT seperti restrukturisasi kognitif, latihan komunikasi melalui *roleplay*, serta penguatan perilaku adaptif memberikan kontribusi nyata terhadap perubahan yang dialami konseli. Konseli menunjukkan peningkatan dalam kemampuan menyampaikan perasaan secara langsung serta lebih mampu mendengarkan orang lain tanpa reaksi emosional yang berlebihan. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Meilona & Lathifah, 2025) yang menyatakan bahwa teknik CBT efektif dalam mengubah pola pikir dan perilaku. Namun, penelitian ini menunjukkan perbedaan dalam konteks penerapan, di mana teknik CBT tidak hanya digunakan untuk mengurangi gejala psikologis, tetapi juga untuk meningkatkan kualitas interaksi sosial dan hubungan interpersonal secara lebih luas.

Dalam konteks konseling Islami, penerapan CBT yang dipadukan dengan nilai-nilai spiritual menunjukkan hasil yang lebih komprehensif dibandingkan dengan CBT konvensional. Konseli tidak hanya mengganti pikiran negatif dengan pemikiran yang lebih rasional, tetapi juga dengan keyakinan religius yang memberikan rasa tenang dan penerimaan terhadap situasi yang dihadapi. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Saputra et al., 2024). Namun penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi spiritual tidak hanya berfungsi sebagai penguat, melainkan sebagai bagian dari mekanisme perubahan itu sendiri. Nilai-nilai seperti dzikir, doa, dan muhasabah membantu memperdalam proses restrukturisasi kognitif dengan memberikan makna yang lebih personal dan religius bagi konseli. Misalnya, pikiran negatif yang menimbulkan rasa takut dapat diganti dengan keyakinan bahwa Allah selalu memberi jalan terbaik, sebagaimana firman-Nya dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28: *"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang"*.

Relevansi CBT dalam konseling Islami semakin terlihat dari kemampuannya dalam menjawab kebutuhan psikologis dan spiritual secara bersamaan. Dibandingkan dengan pendekatan CBT konvensional yang berfokus pada rasionalitas, integrasi dengan spiritualitas Islami dalam penelitian ini memberikan dimensi tambahan berupa makna dan ketenangan batin. Hal ini menunjukkan bahwa CBT dapat dikembangkan menjadi pendekatan yang lebih kontekstual dan sesuai dengan karakteristik masyarakat Muslim.

### **Penerapan Konseling Individu Berbasis CBT dan Spiritualitas Islami dalam Regulasi Emosi**

Penerapan konseling individu berbasis CBT yang dipadukan dengan spiritualitas Islami dalam penelitian ini menunjukkan kesesuaian dengan kebutuhan konseli yang mengalami konflik interpersonal dan tekanan emosional. Temuan penelitian menunjukkan bahwa perubahan tidak hanya terjadi pada aspek psikologis, tetapi juga pada aspek spiritual yang berkontribusi terhadap ketenangan emosional. Hal ini sejalan dengan penelitian (Cahyaningrum et al., 2024), namun dalam penelitian ini integrasi spiritual tidak hanya menjadi pelengkap, melainkan menjadi bagian yang terlibat langsung dalam proses perubahan yang dialami konseli.

CBT berperan penting dalam membantu konseli mengenali pola pikir yang keliru, kemudian menggantinya dengan keyakinan yang lebih rasional dan realistis. Pikiran negatif yang menimbulkan rasa takut diarahkan untuk dipahami sebagai sesuatu yang dapat dikendalikan, bukan ancaman yang harus ditakuti. Konseli dilatih untuk menyusun afirmasi positif, seperti keyakinan bahwa Allah selalu memberi jalan terbaik,

sehingga rasa was-was dapat berkurang (Rahmawati, 2018). Proses restrukturisasi kognitif ini tidak hanya mengubah cara berpikir, tetapi juga berdampak langsung pada pengelolaan emosi dan perilaku sehari-hari. Selain itu, latihan komunikasi empatik melalui roleplay membuat konseli lebih percaya diri menyampaikan perasaan secara langsung, sekaligus melatih keterampilan mendengarkan aktif agar tercipta hubungan interpersonal yang lebih sehat (Krisanti, 2018).

CBT merupakan intervensi yang telah terbukti efektif untuk mengatasi masalah terkait emosi marah. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Chin dan Ahmad kepada 12 remaja di SMA di Malaysia menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara ekspresi emosi marah dari partisipan sebelum dan setelah intervensi. Artinya, CBT efektif dalam menurunkan tingkah laku marah pada remaja di SMA di Malaysia. Di Indonesia, hasil penelitian yang dilakukan oleh Pradnyasari dan Tjakrawiralaksan menunjukkan bahwa intervensi kelompok untuk pengelolaan emosi marah terbukti efektif untuk menurunkan emosi marah pada sebagian besar remaja laki-laki yang menjadi partisipan (Anandiva & Andriyanto, 2023).

Integrasi spiritualitas Islami menjadi penguat utama dalam proses konseling. Dzikir dan doa digunakan sebagai sarana menenangkan hati, muhasabah harian melatih refleksi diri terhadap emosi dan tindakan, husnuzan menumbuhkan prasangka baik terhadap orang lain agar tidak mudah terjebak dalam pikiran negatif, sementara sabar menjadi strategi menghadapi konflik berulang. Nilai-nilai Islami ini tidak hanya berfungsi sebagai penguat spiritual, tetapi juga sebagai instrumen praktis untuk menjaga konsistensi perubahan perilaku. Dengan demikian, konseling individu berbasis CBT dan spiritualitas Islami tidak hanya menyelesaikan masalah psikologis, tetapi juga memperkuat dimensi religius sebagai landasan menghadapi konflik (Sa'adah & Rahman, 2015).

Penerapan konseling ini sejalan dengan misi layanan konseling Islam yang bertujuan untuk:

1. **Mengembangkan potensi dan kapasitas diri konseli**, mencakup kesadaran diri, rasa percaya diri, keterampilan komunikasi, dan empati.
2. **Menguatkan regulasi emosi dan spiritualitas**, melalui restrukturisasi kognitif yang dipadukan dengan dzikir, doa, dan muhasabah sebagai sarana menenangkan hati dan pikiran.
3. **Membangun fondasi kehidupan yang lebih sehat dan harmonis**, baik dalam hubungan interpersonal maupun dalam menghadapi tantangan psikologis, sehingga konseli mampu menyeimbangkan kebutuhan pribadi dengan tuntunan agama (Zuraidah, 2023).

Dalam kasus yang ditangani, penerapan konseling individu berbasis CBT dan spiritualitas Islami memperlihatkan hasil yang nyata. Konseli yang semula terbebani oleh konflik interpersonal dan rasa takut akibat sugesti negatif, secara bertahap mampu membuka diri, mengungkapkan pikiran dan perasaan yang menekan, serta menyusun strategi menjaga suasana lingkungan tetap kondusif. Konseli juga menunjukkan peningkatan keterampilan komunikasi empatik, sehingga lebih percaya diri menyampaikan perasaan secara langsung dan mampu membangun hubungan yang lebih sehat dengan orang lain (Prahitna & Atrup, 2025).

Lebih jauh, penerapan konseling ini memberikan manfaat jangka panjang. Konseli tidak hanya mampu mengurangi rasa takut dan pikiran negatif, tetapi juga belajar mengintegrasikan nilai-nilai Islami dalam kehidupan sehari-hari. Dzikir dan doa menjadi rutinitas yang menenangkan, muhasabah harian membantu konseli mengevaluasi emosi dan tindakan, husnuzan menumbuhkan sikap positif terhadap orang lain, sementara sabar menjadi strategi utama dalam menghadapi konflik berulang (Ad & Egalia, 2017). Dengan demikian, konseling individu berbasis CBT dan spiritualitas Islami menjadi sarana efektif untuk membangun keseimbangan antara kebutuhan psikologis dan spiritual, sekaligus memperkuat karakter konseli agar lebih siap menghadapi tantangan kehidupan dengan cara yang sehat, bijak, dan sesuai tuntunan agama.

Penerapan konseling ini juga menunjukkan bahwa nilai-nilai Islami seperti husnuzan dan sabar berperan dalam membantu konseli menghadapi konflik interpersonal secara lebih adaptif. Konseli menunjukkan perubahan dalam cara merespons konflik, yaitu dengan lebih tenang dan tidak reaktif. Hal ini

menunjukkan bahwa nilai spiritual dapat berfungsi sebagai strategi regulasi emosi yang efektif, sekaligus memperkuat hubungan interpersonal yang lebih harmonis.

Secara keseluruhan, penerapan konseling individu berbasis CBT dan spiritualitas Islami dalam penelitian ini menunjukkan efektivitas dalam membantu regulasi emosi konseli. Dibandingkan dengan pendekatan CBT konvensional, integrasi spiritual memberikan kontribusi tambahan berupa makna, ketenangan, dan konsistensi perubahan. Temuan ini memperkuat bahwa pendekatan integratif antara CBT dan spiritualitas Islami dapat menjadi model konseling yang relevan, kontekstual, dan aplikatif dalam membantu individu menghadapi permasalahan emosional dan interpersonal.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa konseling individu berbasis *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang diintegrasikan dengan nilai-nilai spiritual Islami memberikan dampak positif dalam membantu konseli mengelola emosi, mereduksi pikiran negatif, serta memperbaiki pola komunikasi interpersonal. Perubahan yang terjadi menunjukkan bahwa pendekatan ini mampu menjangkau dimensi kognitif, emosional, sekaligus spiritual secara terpadu. Praktik spiritual seperti dzikir, doa, dan muhasabah berperan dalam memperkuat proses perubahan dengan menghadirkan ketenangan dan kontrol diri yang lebih baik. Dengan demikian, integrasi CBT dan spiritualitas Islami dapat dipandang sebagai pendekatan konseling yang relevan, kontekstual, dan memiliki nilai aplikatif dalam membantu individu menghadapi konflik interpersonal dan tekanan emosional. Pengembangan lebih lanjut terhadap pendekatan ini diharapkan dapat memperluas pemanfaatannya dalam berbagai setting layanan konseling serta memperkaya pengembangan keilmuan bimbingan dan konseling Islam.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan syukur kepada Allah Swt. atas rahmat-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Terima kasih disampaikan kepada dosen pembimbing, responden, serta semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam proses penelitian ini. Semoga segala kebaikan mendapat balasan dari Allah Swt.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdilah, A., & Yulistina, I. (2025). *Indonesian Journal Of Educational Counseling Analisis Strategi Cbt : Pelaksanaanya Dalam Konseling*. 9(2), 196–210. <https://doi.org/10.30653/001.202592.516>
- Ad, Y., & Egalia. (2017). *Pengaruh Konseling Kognitif Behavior Therapy (Cbt) Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas Viii Di Smpn 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017*. 03(2), 133–146.
- Anandiva, N. P., & Andriyanto, E. (2023). Intervensi Regulasi Emosi Marah Berbasis Cognitive Behavioral Therapy Untuk Meningkatkan Keterampilan Regulasi Emosi Marah Pada Anak. *Guidena: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, Vol 13, No, 482–495.
- Angraeny, Ihamida Dewi, & Ardani, T. A. (2023). *Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Peserta Didik*. Vol. 7 No., 23–33.
- Cahyaningrum, V. D., Ramli, M., Afriliyanto, A., & Da, M. (2024). *Penerapan Konseling Cbt ( Cognitive Behavior Therapy ) Untuk Mengelola Emosi Negatif Atlet Fopi Bojonegoro*. 13(3), 2646–2654.
- Darmawanti, I., Psikologi, J., Pendidikan, F. I., & Surabaya, U. N. (2012). *Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran*. 19–29.

- 680 *Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy dalam Konseling Individu: Upaya Meningkatkan Regulasi Emosi – Nelda Novita, Nurjannah*  
DOI : <https://doi.org/10.31004/basicedu.v10i2.11420>
- Fatmawati. (2024). *Implementasi Layanan Bimbingan Konseling Individu Dengan Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy (Cbt) (Studi Kasus Anak Broken Home Sman 9 Kota Bengkulu The Implementation Of Individual Counseling With Cognitive Behaviour Therapy Approach) Case Study*. 175–186.
- Istichori, L. A., Mappapoleonro, A. M., & Mansoer, Z. (2022). *Pengaruh Tipe Kepribadian Ekstrovert Dan Introvert Terhadap Kemandirian Anak*. 22–27.
- Krisanti, E. (2018). *Studi Karakter Ekstrovert Dan Introvert Karakter Film Animasi Pendek*.
- Meilona, & Lathifah. (2025). *Efektivitas Layanan Konseling Individual Berbasis Cbt Untuk Menurunkan Kecemasan Akademik Siswa Sma*. 02, 1–6.
- Mirza, R., & Sulistyaningsih, W. (2013). *Cognitive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Anak Korban Konflik Aceh Rina Mirza Dan Wiwiek Sulistyaningsih Cognitive Behavior Therapy To Improve Emotion Regulation Among Children Victims Of Conflict In Aceh Salah Satu Daerah Di I*. 8(2), 59–72.
- Nigtyas, A. A. (2023). *Efektivitas Konseling Kelompok Rational-Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Peserta Didik Sma Efektivitas Konseling Kelompok Rational-Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Peserta Didik Sma Amelia Astian Ningtya*.
- Prahitna, Raditya I., & Atrup. (2025). *Penerapan Konseling Kognitif Behavioral (Cbt) Di Sekolah Menengah Pertama*. 1564–1568.
- Pratiwi, A. N., Konseling, B., Pendidikan, F. I., & Surabaya, U. N. (2022). *Konseling Kognitif Perilaku Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik : Kajian Literatur*. 42–52.
- Rahmawati, U. M. (2018). *Keefektifan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Mengelola Emosi Di Media Sosial Pada Remaja*. 2(1), 269–273.
- Rizaldi, M. (2025). *Pengaruh Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Terhadap Masalah Emosi Remaja Di Smp Negeri 1 Kopang*. 1(1), 15–22.
- Rizky, M., & Karneli, Y. (2023). *Efektifitas Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Mengatasi Depresi*. 1(2), 265–280.
- Sa;Adah, F. M., & Rahman, I. K. (2015). *Konsep Bimbingan Dan Konseling Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Dengan Pendekatan Islam Untuk Meningkatkan Sikap Altruisme Siswa*. 12(2), 49–59.
- Santoso, O., & Habsy, B. A. (2025). *Konseling Kelompok Cognitive Behavior Dalam Menangani Problematika Anak Dan Remaja : Studi Literatur Oktavia Santoso*. 125–138.
- Saputra, I., Netrawati, N., & Ardi, Z. (2024). *Penerapan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Dalam Penanganan Tindakan Self Injury Pada Siswa Sltip*. 8, 27600–27605.
- Sari, S. P., & Yustiana, Y. R. (2022). *Cognitive Behavioral Untuk Mengembangkan Resiliensi Mahasiswa ,Jurnal Mahasiswa Bk An-Nur : Berbeda , Bermakna , Mulia* 8, 113–120.
- Subtinanda, A., & Yuliana, N. (2023). *Kepribadian Ekstrovert Dan Introvert Dalam Konteks Komunikasi Antarpribadi Mahasiswa Ilmu Komunikasi Untirta*. 2, 1–15.
- Ulwiyah, W. Z., Djuhan, M. W., Pembelajaran, P., & Sosial, K. (2021). *Kepribadian Ekstrovert Dan Introvert Pada Siswa Kelas Vii G Smp Negeri 2 Ponorogo Pada Proses Pembelajaran Dalam Prespektif*. 1(2), 117–140.
- Zuraidah. (2023). *Peran Teknik Cbt ( Cognitive Behavior Therapy ) Dalam Mengelola Stres Remaja*. 1(3).