

KONSELING KELOMPOK BERBASIS ISLAM DENGAN PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT) DALAM MENINGKATKAN KEMATANGAN KARIR SISWA

Jannatun Aini¹, Dina Hajja Ristianti², Beni Azwar³
IAIN Curup, Bengkulu, Indonesia^{1,2,3}
E-mail: jannatunaini@iaincurup.ac.id

Info Artikel

Accepted:
April 2024
Published:
Juni 2024

Abstract

The aim of this study is to determine the improvement of students' career maturity using Islamic-based group counseling services with a cognitive behavior therapy (CBT) approach. This research employs a qualitative approach, which involves utilizing literature and bibliographic methods. Relevant literature reviews are used as the approach, supported by findings from a number of papers, journals, books, and other supporting documents. One approach of Islamic-based group guidance services that can help with career maturity issues is the cognitive behavior therapy (CBT) approach; this therapy is effective in improving career maturity.

Keywords: *group counseling; Islam; cognitive behavioral therapy; career maturity.*

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kematangan karir siswa menggunakan layanan konseling kelompok berbasis islam dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT). Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yaitu pendekatan dengan memanfaatkan literatur dan metode bibliografi. Tinjauan pustaka yang relevan digunakan sebagai pendekatan, dan didukung oleh temuan sejumlah makalah, jurnal, buku, dan dokumen pendukung lainnya. Salah satu pendekatan dari layanan bimbingan kelompok berbasis islam yang dapat membantu permasalahan kematangan karir adalah pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT), terapi ini efektif meningkatkan kematangan karir.

Kata kunci: konseling kelompok; islam; cognitive behavior therapy; kematangan karir.

PENDAHULUAN

Melihat situasi dan kondisi saat ini, baik dalam dunia pendidikan ataupun bukan, setiap masalah pasti akan datang sebagai ujian kepada setiap manusia. Seperti dalam firman-nya Q.S Ali-Imran ayat 186 bahwa manusia itu akan diuji baik itu oleh harta, atau dirinya sendiri. Hal ini sejalan dengan Q.S Al-Anbiya ayat 35 bahwa setiap dari manusia akan diuji baik itu dengan kebaikan ataupun keburukan. Dalam hal ini menunjukkan bahwa setiap dari manusia akan memiliki masalah dan akan diuji. Dan Allah pun menjawab dengan firman-Nya, dimana ada kesusahan maka disitu pula ada kemudahan dalam Q.S Al-Insyiroh ayat 5-6. Maka bukti nyata hadirnya seorang konselor adalah sebuah jawaban bahwa dalam setiap permasalahan pastilah ada jalan keluar sebagai penolong yang akan membantu, jika dirinya tidak mampu maka masih ada oranglain yang akan menjadi penolong yaitu seperti konselor. Hal inilah yang melandasi bahwa seorang konselor ialah penolong bagi manusia yang memiliki masalah untuk diselesaikan dan dipecahkan bersama.

Berbeda dengan anak-anak dan orang dewasa, masa remaja merupakan masa terpenting dalam perkembangan individu. Jika mereka tidak berkembang dengan baik, segala sesuatunya tidak akan berjalan sesuai rencana bahkan ketika

mereka sudah dewasa. Masa remaja adalah masa transisi yang kritis, perubahan, eksplorasi identitas, dan pintu gerbang menuju kedewasaan. Sebagaimana dijelaskan Erikson (Santrock, 2011), masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan identitas diri seseorang. Pada titik kehidupan ini, remaja perlu memahami siapa diri mereka, ingin menjadi siapa, dan tujuan apa yang ingin mereka capai. Menurut pernyataan Erikson (dalam Santrock, 2011), pengalaman hidup pada masa remaja digunakan untuk mencirikan keadaan pematangan psikososial. Pada tahap kehidupan ini, remaja diharapkan mulai membuat rencana untuk masa depan mereka.

Karier seseorang merupakan akumulasi dan pengembangan peran-peran yang dimainkannya sepanjang hidupnya (Super, 1980). Menurut pernyataan penelitian Donald E. Super, perkembangan karir seseorang ditentukan oleh fungsinya di dunia yang ditinggalkannya. Hal ini juga membahas fungsi individu sepanjang masa hidup, termasuk pengaruh kinerja akademik, layanan kelompok, peluang, dan pekerjaan (Hapsyah et al. 2019).

Menurut pernyataan ide pengembangan karir, ketika seseorang mencapai usia remaja, mereka sudah cukup dewasa untuk membuat keputusan yang tepat tentang jalur karir mereka di masa depan. "Kematangan profesional"

mengacu pada kesiapan remaja untuk mengambil keputusan tentang karir masa depannya.

Sebagaimana dikemukakan oleh Campbell dan Dahir dalam Astuti (2012), konseling kelompok merupakan bagian dari program layanan bimbingan dan konseling komprehensif yang diberikan kepada siswa sekolah menengah. Penciptaan layanan konsultasi kelompok telah diakui mempunyai dampak yang kuat dan bertahan lama. Seseorang dikatakan matang dalam memilih karir bila ia mempunyai kemampuan untuk mengidentifikasi dan memutuskan karir yang sesuai dengan kemampuan, minat, pengetahuan, pengalaman dan tingkat keterampilan serta kepribadiannya. Penerapan terapi kelompok yang mengikuti prinsip terapi perilaku kognitif (CBT) merupakan metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan kematangan profesional siswa. Sebagaimana dikemukakan oleh Milne (2013), CBT merupakan metode yang berfokus pada proses berpikir dan dikaitkan dengan keadaan emosi, pola perilaku, dan kondisi psikologis. CBT didasarkan pada konsep bahwa pikiran seseorang dapat diubah dan perubahan tersebut memengaruhi kesehatan kognitif seseorang secara keseluruhan.

Hal ini sejalan dengan firman Allah surat Ali-Imran ayat 103 bahwa hidup

ialah harus berjama'ah, yaitu bersama-sama. Berbarengan dalam memutuskan suatu perkara baik itu perkara mudah ataupun sulit, kemudian penambahan dalam Q.S Ali-Imran ayat 159 menyatakan bahwa dalam suatu perkara maka hendaklah bermusyawarah.

Bermusyawarah artinya tidak hanya memutuskan suatu perkara sendiri, melainkan bersama-sama dengan oranglain baik itu tiga, empat atau lebih. Hal ini dapat ditarik kesimpulan untuk memecahkan masalah bisa melalui konseling, konseling akan lebih efektif dilakukan bersama-sama atau berbanyak orang. Istilah lainnya ialah konseling kelompok. Namun kebanyakan masyarakat masih gengsi dan malu untuk datang konseling, enggan terbuka dengan kelompoknya ketika proses pemecahan masalah. Disadari ataupun tidak, pemecahan masalah lebih cepat dan lebih efektif jika melalui kelompok bukan individu. Dalam suatu kelompok akan banyak sekali masukan, saran dan nasihat yang diberikan untuk klien, sehingga proses konselingpun tidak monoton dan stagnan.

Muqodas (2011) menjelaskan bahwa CBT merupakan teknik konseling yang mengandalkan klien memiliki konsep atau pemahaman tentang dirinya berdasarkan keyakinan dan pola perilaku klien tertentu. Ini mengarahkan kembali

keyakinan klien untuk memfasilitasi perubahan emosi dan perilaku yang mengarah ke jalur yang lebih positif. Oleh karena itu, terapi perilaku kognitif merupakan metode psikoterapi yang terintegrasi. CBT berpotensi membantu individu mengenali dan mengatasi tanda-tanda perilaku maladaptif dan gangguan kinerja kognitif (Gunarsa, 2007). Berdasarkan penjelasan di atas maka pembahasan yang akan diambil tentang kajian konseling kelompok berbasis Islam dengan pendekatan CBT dalam meningkatkan kematangan karir siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yaitu pendekatan dengan memanfaatkan literatur dan metode bibliografi. Secara lebih khusus, penelitian dilakukan dengan menelaah berbagai sumber referensi yang relevan, dan disertai dengan berbagai referensi teori dengan menekankan analisisnya pada proses penyimpulan komparasi serta pada analisis terhadap dinamika hubungan fenomena yang diamati dengan menggunakan logika ilmiah (Saifuddin, 2001).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasan (Muslihatun, 2014:21), menyatakan Kematangan karir sama dengan pematangan jiwa manusia selama

perkembangannya menuju kedewasaan penuh. Karena orang yang memiliki kematangan karir dini sudah sedikit banyak terlibat dalam proses mempersiapkan karir masa depan mereka, kematangan profesional yakni sifat yang dibutuhkan seseorang untuk jalur karir masa depan yang ingin mereka kejar. Kapasitas individu untuk membuat pilihan karir, termasuk membuat keputusan karir yang praktis dan konsisten, yakni indikator kematangan karir individu tersebut.

Winkel dan Hastuti (2006) berpendapat bahwasanya Individu dianggap telah mencapai kematangan karir ketika mereka telah berhasil menyelesaikan tugas-tugas pengembangan karir standar selama tahap pengembangan karir. Individu yang telah mencapai tahap pertumbuhan ini, yang didorong oleh tuntutan biologis, sosial, dan manusia, dianggap telah mencapai kematangan karir. Kematangan karir juga yakni persiapan kognitif dan emosional individu untuk menangani tugas-tugas perkembangan yang mereka hadapi. Kesiapan emosional mencakup tindakan merencanakan karir seseorang dan terlibat dalam eksplorasi karir, sedangkan kesiapan kognitif mengacu pada kapasitas seseorang untuk membuat keputusan dan mendapatkan wawasan tentang lingkungan kerja.

Lundberg dkk (1997) (Roy, 2015:173) juga menjelaskan bahwasanya kematangan karir yakni kesiapan untuk membuat penilaian yang tepat mengenai jalur profesional seseorang. Sesuai pernyataan Dybwad (2008: 8), kematangan konseptual didasarkan pada premis bahwasanya salah satu tahapan pertumbuhan karir berkaitan dengan persiapan karir. menurut pernyataan Miharja (2019), segi afektif dan kognitif kematangan karir yakni komponen yang membentuk kematangan karir. Selain itu, ia menguraikan dengan menyatakan bahwasanya pengetahuan dan kemampuan dalam bidang kognitif kematangan profesional meliputi konsep diri, kemampuan memecahkan masalah, perencanaan, kepemilikan informasi pekerjaan, dan kapasitas untuk menetapkan tujuan bagi diri sendiri. Di sisi lain, faktor lain seperti komitmen, orientasi, kemandirian, rasa ingin tahu, dan ketepatan konseptual dapat ditempatkan di dalam subranah emosional dimensi kematangan profesional (Lestari, 2017).

Berdasarkan informasi yang disajikan di atas dapat ditarik kesimpulan tentang kematangan karir sebagai berikut: kematangan karir yakni pengetahuan diri dan kesadaran setiap individu yang memungkinkan mereka untuk merencanakan, mempersiapkan, dan membuat keputusan karir yang baik, serta

persiapan yang berkaitan dengan berbagai tantangan yang mereka hadapi.

Sesuai pernyataan Corey (2013), pendekatan konseling CBT yakni konseling yang berfokus pada wawasan, menekankan proses transformasi ide-ide negatif dan keyakinan keliru individu. Jenis konseling ini dikenal sebagai konseling berorientasi wawasan. Konseling CBT terutama didasarkan pada penalaran teoretis tentang bagaimana perasaan dan perilaku individu, yang ditentukan oleh bagaimana orang menafsirkan dan membangun pengalaman mereka sendiri. Model konseling CBT membuat asumsi teoretis bahwasanya komunikasi internal orang dicapai melalui introspeksi, bahwasanya keyakinan klien sangat pribadi, dan bahwasanya klien dapat menggali makna ini dari apa yang mereka pelajari ataupun interpretasikan.

Sesuai pernyataan Oemarjoedi (2003): 9 sebagaimana dikutip dalam Rusmana (2019), tujuan konseling kognitif-perilaku yakni untuk “mendorong individu untuk melawan pikiran dan emosi yang salah dengan menawarkan data yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi”. CBT memfokuskan penekanan yang lebih besar pada saat ini daripada masa lalu dalam hal penerapan terapi, tetapi ini tidak berarti bahwasanya masa lalu diabaikan. Status kognitif saat ini yakni fokus utama CBT,

yang bertujuan untuk mengubahnya dari status kognitif negatif menjadi status kognitif positif. Tujuan konseling CBT juga untuk meminta individu melakukan berbagai hal, termasuk belajar memodifikasi perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga individu dapat merasa lebih baik, berpikir lebih jernih, dan membantu dalam membuat keputusan penilaian yang benar. Pada akhirnya, konseling CBT seharusnya membantu orang menelaraskan cara mereka berpikir, merasakan, dan bertindak.

Konseling kelompok yakni bantuan yang diberikan kepada individu dalam pengaturan kelompok yang bersifat preventif dan kuratif, dan yang bertujuan untuk memfasilitasi perkembangan dan pematangan individu. (Nurihsan dalam Kurnanto, 2013: 7). Dinamika kelompok yang dibangun selama proses konseling dinilai sangat efektif dalam bimbingan kelompok karena dapat memaksimalkan peran setiap anggota kelompok untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan kelompok, menjaga sarana komunikasi, dan menjalin hubungan yang baik, serta setiap anggota tim dapat beradaptasi.

Sesuai pernyataan Prayitno dalam Rifda El Fiah (2016), tujuan layanan bimbingan kelompok secara umum yakni untuk memperkuat kemampuan sosialisasi siswa, khususnya keterampilan komunikasi mereka. Hal ini dinyatakan

sebagai tujuan dari layanan konseling kelompok. Dengan berpartisipasi dalam layanan kelompok, siswa memiliki kesempatan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat menghalangi kemampuan mereka untuk bersosialisasi dengan orang lain dan berkomunikasi secara efektif, yang membuka jalan bagi kemampuan ini untuk berkembang secara maksimal.

Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Bimbingan Islami merupakan proses pemberian bantuan, artinya bimbingan tidak menentukan atau mengharuskan, melainkan sekedar membantu individu.

Individu dibantu, dibimbing, agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah. Maksudnya sebagai berikut: (a). hidup selaras dengan ketentuan Allah artinya sesuai dengan kodratnya yang ditentukan Allah, sesuai dengan sunnatullah, sesuai dengan hakikatnya sebagai makhluk Allah. (b). hidup selaras dengan petunjuk Allah artinya sesuai dengan pedoman yang telah ditentukan Allah melalui Rasul-Nya (ajaran Islam). (b). hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah berarti menyadari eksistensi diri sebagai makhluk

Allah yang diciptakan Allah untuk mengabdikan kepada-Nya, mengabdikan dalam arti seluas-luasnya. (Aunur Rahim Faqih: 2001).

Konseling dengan nilai-nilai Islam akan lebih mudah diterima di kalangan mayoritas umat Islam yang akrab dengan ajaran Islam di keluarga dan masyarakatnya. Anak-anak Muslim di Indonesia harus memahami dan mengetahui bahwa Islam adalah bagian penting dalam kehidupan. Memiliki kesadaran penuh terhadap keyakinan, tradisi, dan nilai-nilai masyarakat, serta berhati-hatilah untuk menghindari konfrontasi. Beberapa komponen konseling genetik merupakan poin sensitif, dan perpindahan dari satu konteks sosial ke konteks sosial lainnya memerlukan pertimbangan yang cermat (Abdi & Wibowo, 2020).

Berdasarkan uraian di atas disimpulkan bahwa konseling kelompok berbasis Islam adalah interaksi antara konselor dan konseli yang mana konseli lebih dari satu dalam proses konseling tersebut, interaksi tersebut memiliki tujuan yang jelas yang telah disepakati antar anggota kelompok agar tercapai penyelesaian masalah yang efektif dan dinamis yang terpusat pada perilaku dan pemikiran yang telah disadari oleh semua anggota kelompok, Penyelesaian masalah yang diharapkan dalam konseling

kelompok berbasis Islam yaitu individu mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah yang di dalamnya terdapat ketentuan yang harus sesuai dengan sunnatullah, sesuai dengan hakikatnya sebagai makhluk Allah, ajaran Islam (Al-Quran dan As-Sunnah) serta untuk mengabdikan kepada-Nya, sehingga diharapkan dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

Sedangkan Kematangan dalam profesi seseorang yakni komponen penting dalam proses pengambilan keputusan untuk masa depan. Kemampuan kognitif dan perilaku seorang individu dievaluasi untuk menentukan sejauh mana mereka cukup dewasa untuk mengambil keputusan terkait isu-isu yang muncul di tempat kerja.

Kematangan karir dini memberikan individu rasa keterlibatan yang lebih besar dalam proses mempersiapkan profesi masa depan mereka, yang yakni salah satu alasan mengapa kematangan karir yakni komponen penting untuk jalur karir masa depan seseorang. Secara umum disepakati bahwasanya penerapan pendekatan terapi perilaku kognitif dapat memberikan kontribusi positif bagi kehidupan siswa, khususnya dalam membantu perkembangan kematangan profesional.

Menurut Pajares & Urdan (dalam Abdi., Sulistiasih., Wibowo, dkk., 2023). Individu akan mengarahkan

keterampilannya untuk mencapai tujuan karir. Strategi yang dipilih, bila sesuai, dapat meningkatkan kinerja dengan mengembangkan kognisi, mengendalikan pengaruh, dan mengarahkan aktivitas motorik. Perencanaan dan pemilihan strategi memerlukan penyesuaian terus menerus akibat perubahan kondisi individu atau lingkungan.

Dengan *Cognitive behavior therapy* (CBT) bermanfaat bagi siswa dalam hal kematangan karir, namun tujuan konseling CBT juga mengajak individu untuk melakukan beberapa hal, antara lain belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh agar dapat merasakan lebih baik, berpikir lebih jernih, dan membantu dalam membuat keputusan yang tepat.

Pada akhirnya, CBT seharusnya membantu orang menyetarakan cara mereka berpikir, merasakan, dan bertindak. Adapun nilai-nilai ajaran Islam yang diintegrasikan di dalam pelaksanaan setiap tahap konseling kelompok ialah ukhuwah Islamiyah (persaudaraan sesama muslim). Ta'awun (tolong menolong atau berkerjasama), empati, keramahan, dan komunikasi dengan lemah lembut dan bahasa yang mudah dimengerti. (Riki Maulana: 2016).

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini bahwasanya konseling kelompok berbasis Islam dapat digunakan dengan pendekatan *Cognitive behavior therapy* (CBT) karena bermanfaat bagi siswa dalam hal kematangan karir, namun tujuan konseling CBT juga mengajak individu untuk melakukan beberapa hal, antara lain belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh agar dapat merasakan lebih baik, berpikir lebih jernih, dan membantu dalam membuat keputusan yang tepat dengan memperhatikan nilai-nilai keislaman tentunya.

Dinamika kelompok yang dibangun selama proses konseling dinilai sangat efektif dalam konseling kelompok karena dapat memaksimalkan peran setiap anggota kelompok untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan kelompok, menjaga sarana komunikasi, dan menjalin hubungan yang baik, serta setiap anggota tim dapat beradaptasi. Tujuan konseling CBT juga untuk meminta individu melakukan berbagai hal, termasuk belajar memodifikasi perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga individu dapat merasa lebih baik, berpikir lebih jernih, dan membantu dalam membuat keputusan. Sementara Konseling kelompok berbasis Islam adalah sebuah alternatif pemecahan masalah dengan lebih menekankan nilai-nilai Islam dalam setiap prosesnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, M. T., & Budi, P. (2017). Studi kepustakaan mengenai landasan teori dan praktik konseling expressive writing. *Jurnal Pendidikan dan Sains. Pendidikan. Universitas Negeri Surabaya*.
- Abdi, S., & Wibowo, D. E. (2020). The effectiveness of group counseling based on islamic value to reduce the late behaviour of students. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 7(2), 189-196.
- Abdi, S., Sulistiasih, S., Wibowo, D. E., Cantika, I. I., & Violita, E. (2023). The Relationship of Self-Regulation and Career Planning: A Study of Senior High School Students. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 5(3).
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi*. Jakarta: Rinaka Cipta
- Azmar, Saifuddin. (2001). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Baharudin, Yusuf hasan. (2015). *Konseling Kelompok Berbasis Nilai-nilai Islam Untuk Meningkatkan Kejujuran Siswa (Studi Eksperimen di SMP-It Masjid Syujada Yogyakarta*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga.
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. California: Brooks/Cole
- Departemen Agama. (1967). *Al-Quran dan Terjemahan*. Jakarta: Bumi Restu
- Erlangga. (2017). *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Bandar Lampung*. Lampung: IAIN Raden Intan Lampung.
- Faqih, Aunur Rahim. (2001). *Bimbingan dan Konseling Islam*. Yogyakarta: UII Press.
- Herlina, N., Yusmansyah, & Utaminingsih, D. (2013). Penggunaan Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kemandirian dalam Belajar. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(3).
- Krippendorff, Klaus. (1993). *Analisis Isi: Pengantar Teori dan Metodologi*. Jakarta: Citra Niaga Rajawali Press
- Kurnanto, Edi. (2013). *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Lestari, I. (2017). Meningkatkan Kematangan Karir Remaja Melalui Bimbingan Karir Berbasis Life Skills. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 3(1), 17–27.
- Lexi J. Moleong. (2002). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Maulana, Riki. (2016). Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Berbasis Islam untuk Meningkatkan Kecerdasan Sosial Siswa SMK. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 2(1).
- Mestika, Zed. (2004). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Bogor Indonesia
- Muqodas, I. (2011). *Cognitive-Behavior Therapy: Solusi Pendekatanpraktek Konseling di Indonesia*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sugiono. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Winkel, Sri Hastuti. (2004). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.