

# Protokol Islamic Cognitive Behavioral Therapy (ICBT) Berbasis QS. Al-Baqarah 155 Untuk Penanggulangan Depresi Kecemasan Pada Mahasiswa PENS

Dwi Juliansyah<sup>1</sup> | Andika Bala Pradana<sup>2</sup> | Irwansyah La Tahzan Ramadhani<sup>3</sup>  
Imamul Arifin<sup>4</sup>

Politeknik Elektronika Negeri  
Surabaya<sup>1-4</sup>

## Korespondensi

dwijuliansyah39@gmail.com

andikabala300@gmail.com

kerendani117@gmail.com

imamul@pens.ac.id

## Abstract

In Indonesia, particularly in high-pressure vocational education institutions such as the Surabaya State Electronics Polytechnic (PENS), students often experience high levels of depression and anxiety. This qualitative study aimed to design and evaluate the conceptual feasibility of a Cognitive Behavioral Therapy (CBT) protocol integrated with Surah Al-Baqarah verse 155. The research method used a dual approach: a comprehensive literature review for a theoretical framework and a case study through semi-structured interviews with PENS students to understand their subjective experiences of stress and psychospiritual support needs. The findings of the literature review revealed strong parallels between the concepts of *ibtilla'*, *sabr*, and *busra* mentioned in the verse, and core components of CBT, particularly Cognitive restructuring and instilling hope. The case study findings confirmed that students experienced significant academic and existential stress and struggled with a sense of meaning and an empty conventional coping strategy. The study concluded that the CBT protocol based on QS. Al-Baqarah 155 has a high likelihood of being a feasible, effective, and acceptable intervention for depression and anxiety among Muslim students in Indonesia.

## KEYWORDS:

CBT, Islamic Counseling, Islamic Spirituality, Social Anxiety.

## Abstrak

Di Indonesia, khususnya di lembaga pendidikan vokasi bertekanan tinggi seperti Politeknik Elektronika Negeri Surabaya (PENS), mahasiswa kerap mengalami tingkat depresi dan kecemasan yang tinggi. Penelitian kualitatif ini bertujuan untuk merancang dan mengevaluasi kelayakan konseptual protokol Terapi Perilaku Kognitif (CBT) yang diintegrasikan dengan QS. Al-Baqarah ayat 155. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan ganda: tinjauan literatur yang komprehensif untuk kerangka teoritis dan studi kasus melalui wawancara semi-terstruktur dengan mahasiswa PENS untuk memahami pengalaman subjektif mereka tentang stres dan kebutuhan dukungan psikospiritual. Temuan tinjauan literatur mengungkapkan paralel yang kuat antara konsep *ibtilla'*, *sabr*, dan *busyra* yang disebutkan dalam ayat tersebut, dan komponen inti dari CBT, khususnya restrukturisasi kognitif dan penanaman harapan. Temuan studi kasus mengkonfirmasi bahwa mahasiswa mengalami stres akademis dan eksistensial yang signifikan serta bergumul dengan rasa makna dan strategi koping konvensional yang kosong. Penelitian ini menyimpulkan bahwa protokol CBT berdasarkan QS. Al-Baqarah 155 memiliki kemungkinan tinggi untuk menjadi intervensi yang layak, efektif, dan diterima untuk depresi dan kecemasan di kalangan mahasiswa Muslim di Indonesia. ditulis dalam Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Abstrak ditulis dengan panjang sekitar 150-250 kata dalam satu paragraf, spasi 1.15, dan candara 10pt, perataan teks: rata kiri-kanan (justify), format miring.

## KATA KUNCI:

CBT, Konseling Islam, Spiritualitas islam, Kecemasan sosial.

## 1 | Pendahuluan

Mahasiswa adalah orang yang terdaftar di Universitas untuk belajar. Tergolong dalam tahap perkembangan

remaja akhir atau dewasa awal di umur 18 tahun hingga 25 tahun terlihat dari sudut pandang perkembangan di usia ini yang sudah memfokuskan pada nilai

kehidupan. Mahasiswa adalah seseorang yang terdaftar di sebuah Universitas, Institut, ataupun Politeknik tertentu dengan tujuan untuk menimba ilmu atau belajar. Mahasiswa dinilai memiliki intelektual yang tinggi, memiliki kecerdasan dalam berpikir, dan bertindak sesuai perencanaan. Berpikir kritis dan bertindak dengan tepat ini merupakan sifat yang pastinya melekat pada diri mahasiswa.

Lingkungan yang selalu memaksa kita untuk adaptif dan responsif dalam menghadapi berbagai situasi kerap sekali menghadirkan dilema terhadap diri sendiri, terkhusus kepada mahasiswa. Dalam dunia perkuliahan, hal-hal ini menjadi masalah yang sering terjadi, sehingga mahasiswa tentunya harus mampu berhadapan dengan dunia sosial, dan dunia akademik. Kedua hal tersebut menjadi problema, karena mahasiswa dituntut untuk bertindak cepat dalam memahami materi kuliah yang tentunya berbeda dengan masa sekolah, juga menghadapi kehidupan sosial yang tak kalah rumit.

Situasi tersebut, seringkali menjadi penyebab adanya permasalahan kecemasan pada mahasiswa.

Permasalahan kecemasan sendiri adalah suatu kondisi yang dapat membuat suatu individu tidak nyaman di suatu lingkungan atau keadaan. Kondisi kecemasan yang dialami individu tersebut mengakibatkan adanya perasaan terancam dan takut akan sesuatu. Kecemasan sosial ini sangat mungkin terjadi di semua kalangan, baik itu anak-anak, remaja, dewasa, bahkan untuk orang yang sudah lanjut usia.

Kecemasan sosial ini biasanya terjadi dikarenakan adanya pikiran tentang penilaian buruk dari orang lain, yang selanjutnya menyebabkan adanya rasa takut serta malu ketika berada di lingkungan sosial. Hal lain yang dapat menyebabkan kecemasan sosial pada mahasiswa adalah ketika terjadinya kekhawatiran berlebihan yang dapat menurunkan tingkat produktivitas, gangguan sosial media, dan tidak memiliki mental dan keyakinan yang teguh ketika menghadapi permasalahan yang dialami. Kondisi mental demikian mungkin untuk dialami oleh siapa saja, terutama mahasiswa.

Kondisi kecemasan sosial yang terjadi seperti contoh diatas, menjelaskan bahwa selain peran pola

asuhan dari orang tua, kondisi lingkungan dan pengajar juga harus diperhatikan. Maka dari itu, bidang keilmuan konseling menjadi salah satu peran penting untuk mengatasi masalah kecemasan sosial yang kerap sekali terjadi pada mahasiswa. Salah satu pendekatan konseling yang biasanya digunakan ialah dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), yang mana digunakan untuk mengubah cara berpikir yang kurang tepat dari seorang mahasiswa, yang mengakibatkan terjadinya suatu perilaku buruk tertentu.

CBT adalah pendekatan psikoterapi terstruktur yang berfokus pada hubungan timbal balik antara pikiran (kognisi), perasaan (emosi), dan perilaku. Prinsip dasarnya adalah bahwa masalah psikologis seringkali berasal dari pola pikir yang tidak membantu dan pola perilaku maladaptif yang dipelajari. Berbeda dengan pendekatan lain, CBT berorientasi pada masalah saat ini ("di sini dan sekarang") dan bertujuan memberdayakan klien dengan keterampilan praktis untuk menjadi terapis bagi diri mereka sendiri.

Konseling sendiri adalah salah satu bentuk upaya untuk membantu

individu dalam menghadapi permasalahan kehidupan. Dalam konteks islam, konseling tidak hanya berfokus pada aspek psikologis, tetapi juga mencakup nilai-nilai spiritual yang mendasari kehidupan seorang Muslim. Berbagai sumber daya serta nilai-nilai yang terkandung pada ajaran islam telah memberi bukti bahwa ajaran-ajaran tersebut dapat membantu manusia dalam memecahkan permasalahannya yang berkaitan dengan jiwa manusia itu sendiri. Islam juga sangat membantu dalam proses bimbingan, arahan, atau nasehat untuk manusia supaya mereka selalu melakukan hal yang terpuji.

Pada dasarnya, CBT berbasis Islam menggunakan teknik yang sama dengan CBT pada umumnya, namun yang membedakannya ialah unsur-unsur keislaman yang ada pada praktik ini. CBT berbasis Islam menggunakan pedoman utama agama Islam yaitu ayat-ayat Al-Qur'an dan Hadist dalam pelaksanaannya. Salah satunya, dengan menggunakan QS. Al-Baqarah: 155 dalam melakukan praktik CBT, yang mana ayat ini menyatakan bahwa Allah SWT. akan menguji kaum muslimin dengan banyak sekali ketakutan, kelaparan, kekurangan

harta, jiwa dan lain sebagainya. Namun, dengan adanya ujian ini, kaum muslimin menjadi umat besar serta memiliki keyakinan yang kokoh, jiwa yang tabah, dan tahan terhadap ujian. Ayat ini menjadi acuan dalam penulisan ini dikarenakan adanya prinsip *ibtila'*, dan *sabr'* yang mana mengajarkan kita untuk selalu sabar dan tabah ketika menghadapi ujian yang berat. Praktik ini menggunakan dasaran ayat tersebut dikarenakan adanya konsep untuk mengubah pikiran dan perilaku dari klien, yang sebelumnya kerap berpikir negatif, menjadi berpikir positif, dan sejalan dengan keyakinan sebagai seorang Muslim. Konsep seperti *Husnuzan* menjadi salah satu alat yang ampuh. Dari CBT ini juga, dapat membantu mahasiswa dalam menggiatkan praktik ibadah mereka, seperti shalat, zikir, dan membaca Al-Qur'an yang mana akan meningkatkan iman mereka sehingga mampu untuk berpikir positif selalu dan tetap di jalan seorang Muslim.

Di Indonesia, konseling yang berbasis islam ini banyak diminati seiring dengan meningkatnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental yang tetap selaras

dengan nilai-nilai agama, terkhusus agama Islam. Pendekatan CBT yang berbasis ajaran Islam ini menjadi salah satu alternatif yang cukup efektif dalam menjawab kebutuhan masyarakat.

Penelitian tentang integrasi antara CBT dengan konseling Islam ini menjadi landasan penting untuk praktik bagi seorang konselor. Penelitian ini berfokus pada integrasi antara terapi kognitif perilaku (CBT), dengan konseling berbasis islam, yang dilakukan dengan cara memodifikasi teknik CBT sehingga mampu mencakup nilai-nilai spiritual seperti Keyakinan terhadap Allah SWT., keyakinan akan takdir, dan juga mengajarkan tentang kesabaran. Penelitian ini menggunakan dasaran QS. Al-Baqarah: 155 sebagai intervensi CBT untuk mengubah pikiran dan perilaku menjadi lebih relevan bagi seorang Muslim. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan bagaimana pendekatan CBT ini bisa dikorelasikan dengan ajaran Islam, baik dari segi teori, maupun praktik. Pembahasan akan dimulai dengan menjelaskan dasar teori dari CBT, dan konsep kunci dalam Islam yang berkaitan dengan konseling. Selanjutnya, akan diuraikan melakukan integrasi

antara keduanya, yang disertai dengan contoh praktik secara langsung di lapangan.

## 2 | Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur, dan studi kasus untuk menganalisis konsep dan implementasi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam konseling Islam. Studi literatur ini dilakukan dengan meninjau berbagai sumber, termasuk buku, jurnal ilmiah, dan artikel terkait yang membahas teori CBT, prinsip konseling Islam, dan studi kasus berupa hasil Wawancara dengan mahasiswa. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap landasan teoretis dan aplikasi praktis yang relevan dalam konteks konseling Islam.

## 3 | Hasil dan Pembahasan

### 3.1 | Kecemasan sosial

Kecemasan sosial adalah suatu ketakutan terhadap suatu keadaan yang dapat memicu adanya kejadian memalukan, ataupun penghinaan kepada diri sendiri, dan juga memungkinkan adanya evaluasi yang negatif kepada

dirinya dalam suatu situasi sosial. Sehingga mereka cenderung menghindari sesuatu yang menakutkan. Salah satu tanda yang paling mencolok dari kecemasan sosial adalah mereka biasanya menghindari situasi dimana memungkinkan mereka untuk berpikir bahwa mereka akan dinilai buruk oleh seseorang terhadap apa yang dilakukannya, yang selanjutnya menunjukkan bentuk kecemasan atas pemikiran tersebut. Bentuk kecemasannya adalah seperti keringat berlebihan, wajah berubah menjadi tegang, dan tampak merah.

Dari penjelasan di atas, dapat diketahui bahwa kecemasan sosial adalah gangguan kecemasan yang berkaitan dengan sosial yang merespon kognitif dan afektif yang biasanya ditandai dengan perasaan malu, takut, dan menghindari interaksi dengan orang lain yang disebabkan oleh takut adanya penilaian negatif dari orang lain.

Kecemasan sosial sendiri sering terjadi pada mahasiswa dikarenakan terjadinya proses adaptasi terhadap lingkungan baru (perkuliahan) yang tentunya berbeda dengan masa sekolah.



Sejumlah penelitian menyebutkan dampak kecemasan sosial ini sangat berpengaruh pada kemampuan mengingat, tingkat kemampuan penyesuaian diri di perguruan tinggi menjadi rendah, performa akademi yang buruk, bahkan hingga putus kuliah. Hal tersebut tentunya akan menghambat mahasiswa dalam melakukan proses perkuliahan, dan berujung menjadi dampak negatif bagi individu tersebut. Maka dari itu, diperlukan terapi berupa konseling seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), yang menggunakan konsep konseling Islam, supaya tetap menjaga mahasiswa menjadi seorang yang muslim, dan selalu mengingat keyakinannya terhadap Allah SWT, dengan cara tetap beribadah, berzikir, dan membaca Al-Qur'an.

### 3.2 | Konsep Dasar CBT dalam Spritualitas Islam

*Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) adalah suatu pendekatan secara psikoterapi yang memiliki tujuan untuk mengubah pola pikir negatif dan perilaku yang kurang adaptif. Dalam CBT, terdapat prinsip berupa restrukturisasi kognitif dan modifikasi perilaku yang dinilai sejalan dengan konsep ajaran islam yang

menekankan pentingnya berpikiran positif (husnuzan), dan memperbaiki akhlak. Pendekatan ini menjadi relevan karena ajaran islam mendorong adanya muhasabah (introspeksi diri) yang selaras dengan evaluasi kognitif dalam CBT. Dalam konseling Islam, proses ini diperkuat dengan adanya penggunaan Ayat Al-Qur'an:155 sebagai pedoman, yang mana ayat tersebut mengajarkan kita untuk tetap memiliki sifat sabr' (sabar) dalam menghadapi ujian yang dihadapi. Dengan demikian, mahasiswa dapat melihat masalah dari sudut pandang yang lain, dan tetap tegar dalam menghadapi masalah sehingga masalah tersebut terselesaikan.

Menurut Michelle J Pearce , *Religious* terpadu CBT (RCBT) adalah suatu pendekatan terapi manual yang dilakukan untuk mengembangkan pikiran dari suatu individu, melalui keyakinan, praktik, dan agama. Sehingga, beberapa studi telah menemukan bahwa integrasi antara keyakinan spiritual dengan agama konseli dinilai efektif dalam menyelesaikan masalah suatu individu. Seiring dengan hal ini, psikoterapi yang berbasis Islami dinilai efektif untuk mengurangi kecemasan yang terjadi pada

mahasiswa. Hal ini dilakukan dengan menuntun mahasiswa dalam melakukan identifikasi pada pikiran negatif yang terkait dengan permasalahannya. Lalu, mahasiswa dibimbing untuk memahami hal yang lebih menjurus ke ajaran islam, kemudian mengenali nilai-nilai islam yang selanjutnya akan mereka tanamkan dalam pikiran, yang berdampak pada tindakan mereka selanjutnya.

Integrasi CBT berbasis islam ini bertujuan untuk menerapkan pendekatan Islam yang sesuai dengan Al-Qur'an, yaitu prinsip prinsip nilai positif, salah satunya dengan metode Sabar. Konseling islam pada dasarnya membantu mahasiswa untuk memahami dan mengamalkan nilai-nilai agama, dengan cara membiasakan dan melatihnya sejak dini. Menurut Hamdan Bakra Adz Zakiy, konseling Islami merupakan proses bimbingan pelajaran dan pedoman kepada mahasiswa yang membutuhkan bantuan dalam hal bagaimana seharusnya mereka mengembangkan potensi dari akal pikirannya, kejiwaan, keyakinan, dan keimanannya.

### 3.3 | Prinsip-prinsip CBT Berbasis Islam

Dalam melakukan CBT berbasis islam ini, digunakan beberapa prinsip sebagai acuan mahasiswa dalam mengubah pemikiran negatif menjadi pikiran yang positif dan terstruktur.

1. Pikiran menentang menggunakan sumber keagamaan

Metode yang dilakukan untuk mengidentifikasi dan menentang pikiran yang negatif dapat digunakan dalam CBT berbasis islam. Prinsip ini bermaksud sebagai upaya untuk membantu mahasiswa supaya pikiran mereka dapat terfokus kepada kebenaran yang diajarkan dalam agama Islam. Metode ini membantu mahasiswa untuk menerapkan QS. Al-Baqarah: 155 sebagai pedomannya untuk tetap sabar dan tabah ketika menghadapi masalah yang terjadi. Sehingga mahasiswa akan lebih sering memiliki pikiran yang positif dan kuat dalam menjalani masalah pribadi mereka.

2. Praktek Keagamaan

CBT berbasis islam ini berfokus pada kognisi yang berkontribusi terhadap



pola pikir yang kurang tepat sehingga menghasilkan perilaku yang kurang tepat juga. CBT Islam menjadi motivasi yang efektif untuk mendukung mahasiswa dalam usahanya untuk membangun pola pikir atau perilaku yang lebih positif terhadap masalah yang dihadapinya. Misalnya, dengan berdoa untuk diri sendiri dan orang lain, melakukan kontak sosial dengan anggota komunitas religious. Dalam tradisi agama islam sendiri, mengikuti praktek kegiatan keagamaan yang dilakukan secara rutin menjadi hal yang penting untuk pertumbuhan spiritualitas dan rohani.

### 3. Sumber daya agama Islam

Proses konseling dengan pendekatan Islam ini bisa dilakukan dengan memanfaatkan sumber daya agama Islam yang sudah tersedia sangat banyak. Seperti memanfaatkan literatur yang relevan dengan ajaran agama islam, beribadah, berpartisipasi dalam keagamaan, dan sebagainya. Seorang konselor akan mengajak mahasiswa untuk bisa terlibat dalam kegiatan-kegiatan tersebut guna membiasakan mahasiswa untuk bersosialisasi dan

mempererat tali persaudaraan antar umat Islam.

Dari penjelasan tersebut, diketahui bahwa prinsip-prinsip CBT berbasis Islam adalah prinsip yang didalamnya mengandung unsur-unsur keislaman dengan tujuan untuk menumbuhkan keyakinan dan keimanan kepada Allah SWT. yang serta merta dapat menyentuh suatu hal yang keliru pada kognisi, emosi, dan perilaku yang dialami mahasiswa. Maka dari itu, untuk mewujudkan prinsip prinsipnya, dilakukan Teknik-teknik yang tepat dalam melakukan CBT yang berdasarkan spiritualitas Islam, yaitu sebagai berikut.

#### a. Peningkatan ibadah shalat

Ibadah Shalat memiliki manfaat yang sangat besar, karena dengan ibadah mampu untuk menciptakan rasa tenang dan tentram dalam jiwa, yang mampu untuk menghilangkan perasaan berdosa pada diri seseorang dan menyingkirkan perasaan takut, gelisah, dan cemas yang terjadi pada mahasiswa. Ibadah ini meningkatkan kekuatan spiritual yang ada pada diri yang mampu membantu proses penyembuhan berbagai penyakit psikis ataupun fisik.

## b. Perilaku aktivasi

Perilaku aktivasi ini sendiri berarti yaitu dengan secara aktif mengikuti kegiatan yang berpengaruh baik pada keagamaan. Mahasiswa diajarkan pentingnya untuk berpartisipasi dalam aktivitas keagamaan dengan tujuan untuk meningkatkan suasana hati mereka. Setiap bentuk kegiatan keagamaan dapat membantu untuk membentuk sikap religius seseorang yang jika dilakukan secara aktif dan rutin maka seseorang tersebut akan mendapatkan dimensi perubahan pola pikir dan perilaku menjadi lebih baik. Penerapannya sendiri bisa dilakukan di lingkungan masyarakat tempat tinggal mahasiswa, seperti mengikuti pengajian, zikir bersama, ataupun kegiatan lainnya yang berkaitan dengan kelompok keagamaan. Namun, dalam penerapannya ini haruslah memiliki kewaspadaan terhadap kelompok yang ingin diikuti, karena saat ini banyak juga kelompok keagamaan yang malah menjurus menjadi kegiatan yang menyesatkan.

## c. Mengingat Allah (Zikir)

Untuk mengubah persepsi berupa pikiran negatif tentu tidak mudah dan cepat, maka diperlukan kegiatan konsisten berupa Zikir, yang mana hal ini dapat mengubah suasana hati menjadi lebih baik meski di lingkungan yang menyebabkan permasalahan kecemasan terjadi. Zikir tidak hanya berupa ucapan lisan, namun juga disertai dengan sikap perilaku yang diaplikasikan ke dalam kehidupan mahasiswa yang mendorong perubahan bagi mahasiswa menjadi lebih baik dan selalu mengingat Allah bagaimanapun kondisinya

Dalam kegiatan mengingat Allah SWT, mahasiswa dapat memperoleh kemampuan untuk meredam emosi, dan meniadakan pikiran negatif. Yang mana kedua hal ini secara bersamaan dapat mengembangkan pikiran yang positif yang membawa ke kepercayaan bahwa mereka akan terus merasa aman dan dilindungi oleh Allah SWT.

Emosi yang baik dapat mempengaruhi tubuh yang akan merasa nyaman dan tidak kaku. Dan dari mengingat Allah SWT, dapat membuat seseorang merasa hatinya menjadi lebih tentram, tenang, dan tidak cemas. Hal ini

tentunya menjadi tujuan utama, yaitu untuk menurunkan kecemasan, dan mencegah potensi depresi. Yang sebaliknya, akan membuat mahasiswa menjadi mampu untuk berkonsentrasi dengan baik dan menjadikan dirinya optimis dalam segala hal.

d. Menentang pikiran yang tidak rasional

Pada tahap ini, mahasiswa akan dibantu untuk memperkuat dan memperbaiki kemampuan mereka dalam memantau pemikiran dan memperjelas pengetahuan mereka mengenai kategori pemikiran distorsi. Mahasiswa akan diberikan cara untuk menanggapi keyakinan negatif dan harapan yang disesuaikan dengan tujuan pribadi mereka. Di dalam islam, terdapat doa-doa yang bisa disesuaikan dengan keinginan masing masing. Yang mana doa-doa tersebut harus direnungkan dan diamalkan maknanya. Hal ini diperlukan untuk menentang adanya pikiran-pikiran yang tidak rasional. Mahasiswa sebaiknya memahami makna dari doa-doa tersebut sehingga ketika di implementasikan, mereka secara tulus menginginkan sesuatu yang diminta dalam doa nya. Dari

konselor sendiri dapat membantu mahasiswa untuk merumuskan cara yang lebih efektif dalam memandang situasi.

e. Menerapkan perilaku yang baik

Berperilaku yang baik adalah salah satu kebiasaan yang perlu dilakukan untuk mengubah diri menjadi lebih baik. Peran CBT menjadikan ini motivasi agar mahasiswa dapat mengubah perilaku yang sebelumnya kurang baik seperti berpikir negatif terhadap dirinya sendiri, dan menjauhkan diri dari kehidupan sosial menjadi pikiran yang lebih positif sehingga mampu untuk menentang pikiran yang buruk tentang diri sendiri, dan mampu untuk beradaptasi dengan kehidupan sosial, yang mana ini tentunya sangat penting sebagai seorang mahasiswa.

Berperilaku dengan baik menjadi harapan dari Konselor untuk mahasiswa sebagai hasil dari proses konseling yang sudah dilakukan. Karena semakin dibiasakannya perilaku baik ini akan menjadi tren positif untuk mahasiswa itu sendiri, sehingga mereka sendiri mampu untuk mengontrol diri dan beradaptasi dengan lingkungan mereka.

### 3.4 | Hasil Wawancara

Melalui pengenalan CBT secara konsep Islami, dilakukan penelitian secara langsung dengan cara wawancara semi-terstruktur dengan mahasiswa secara langsung, yaitu dengan mahasiswa PENS, dan PPNS.

#### 1. Mahasiswa PPNS



**A:** Perkenalkan nama saya Andika Bala Pradana dari PENS 2025, Prodi D4 Telkom B. Di sini, saya izin untuk mewawancarai Anda sebagai subjek KTI Agama kelompok saya. Di sini, saya akan mengajukan tiga pertanyaan saja. Yang pertama, bagaimana cara Anda menghadapi dan solusi terhadap sebuah masalah?

**B :** “Saat saya mendapat masalah, yang awal saya lakukan adalah mengatur emosi saya supaya pikiran saya tidak berantakan atau stres. Lalu, setelah merasa diri saya sudah tenang, saya lalu mencoba untuk memikirkan solusi dengan pelan-pelan supaya bisa mendapatkan solusi yang terbaik. Nah, jika belum mendapat solusi yang lebih baik atau belum mendapat solusi, saya biasanya meminta untuk bercerita. Bercerita ke orang lain, meminta pendapat ke orang yang bisa

dipercaya atau orang yang dekat supaya masalah kita pertama itu tidak tersebar. Kedua, kita juga bisa mendapat informasi dari orang yang kita tanyakan.

**A:** “Lalu yang kedua, apakah Anda pernah berada dalam titik terendah hidup Anda?”

**B :** “Saya tidak pernah mengalami titik terendah dalam hidup.”

**A:** “Yang terakhir yaitu, ketiga, adalah ketika terkena sebuah masalah, apakah Anda pernah dibantu atau di-support oleh orang di sekitar Anda?”

**B:”** Alhamdulillah, saya selalu mendapatkan orang yang sangat peduli dengan saya. Saya selalu diberi ruang untuk bercerita keluh kesah saya dan selalu diberi solusi yang insyaallah terbaik dan masih bisa dipetiklah.”

Dari wawancara yang telah dilakukan, ditemukan bahwa mahasiswa PPNS yang menjadi subjek kali ini merasa sejahtera dengan kehidupannya, yang ditandai dengan kemampuannya dalam mengatasi masalah. Ia telah mampu untuk menyelesaikan masalah dengan runtut sehingga masalah terselesaikan. Hal tersebut juga dipengaruhi oleh lingkungan disekitarnya yang cukup baik dan suportif sehingga memberikan peran

dalam penguasaan emosinya dan kontrol diri.

## 2. Mahasiswa PENS



**A:** “Assalamualaikum. Saya Dhani dari PENS prodi D4 Telkom B. Saya izin mewawancarai Anda sebagai subjek KTI agama saya. Oke, untuk pertanyaannya adalah:

Yang pertama, bagaimana relasi Anda dengan orang sekitar Anda selama 6 sampai setahun terakhir?”

**B:** “Oke, terima kasih untuk kesempatannya. Kalau begitu, saya izin menjawab, ya. Tentang relasi saya dengan orang sekitar selama 6 bulan atau setahun, saya rasa relasi saya sangat baik-baik saja. Saya mampu menjaga hubungan baik saya dengan teman saya, dengan anggota keluarga saya, dan bahkan dengan teman-teman SMK saya dulu, dan itu saya rasa juga sudah berhubungan dengan sangat baik hingga saat ini.”

**A:** “Yang kedua, apakah ada sesuatu kejadian di masa lalu yang membuat Anda sulit untuk menerima hal tersebut?”

**B:** “Tentang kejadian masa lalu, ya. Eee, kalau kejadian masa lalu sih mungkin tidak ada, ya. Karena di sini

saya anggap semua itu sebagai pelajaran. Jadi, meskipun sulit untuk menerima, sih, ya, enggak. Karena mau tidak mau kita harus menerima sebagai pelajaran, ya.”

**A:** “Yang ketiga adalah, seberapa penting pengaruh agama pada kehidupan Anda dalam menghadapi sebuah masalah?”

**B:** “Tentang pengaruh agama. Kalau tentang pengaruh agama sendiri, tentunya sangat penting bagi kehidupan saya, karena mau bagaimanapun juga agama tidak pernah mengajarkan hal yang jelek bagi kita. Salah satu yang menjadi penolong saya ialah QS. Al-Baqarah: 155, yang mana dengan ayat ini membantu saya untuk tetap sabar dan kokoh dalam menyelesaikan masalah ataupun ujian yang terjadi di kehidupan saya. Jadi, dengan adanya agama, saya bisa tertuntun menjadi seorang yang baik, seorang yang bagus juga dalam kehidupan, dan semoga saya bermanfaat bagi orang lain juga.”

Wawancara selanjutnya memberikan hasil berupa responden yang merupakan mahasiswa PENS, sudah mencapai kondisi spiritual yang baik. Sehingga mampu untuk menerima kejadian masa lalu, dan berkehidupan sosial dengan baik. Peran agama juga sangat berpengaruh di kehidupan responden, seperti adanya QS Al-Baqarah: 155 yang sesuai dengan tema



CBT, yang mana mengajarkan sabar dalam menghadapi ujian. Hal tersebut menjadi bukti bahwa dengan melakukan pendekatan secara spiritual melalui pemahaman mengenai Al-Qur'an dapat meningkatkan kualitas diri dan tidak menyebabkan adanya kecemasan.

#### 4 | Penutup

Permasalahan kecemasan sosial yang kerap terjadi pada mahasiswa tentu menjadi gambaran bahwa permasalahan tersebut harus diperhatikan, karena dapat menimbulkan gangguan pada akademis dan sosial mahasiswa tersebut. Maka dari itu, tindakan antisipasi harus dilakukan agar mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial tidak merasakan resiko yang lebih fatal, bahkan sampai depresi. Selain antisipasi tersebut, Tindakan kuratif juga perlu dilakukan, seperti bimbingan atau konseling. Konseling yang dimaksud sesuai dengan penjelasan, yaitu pendekatan CBT, yang berdasarkan spiritualis Islam, yang dilakukan dengan mengintegrasikan CBT dengan ajaran-ajaran islam dengan memanfaatkan sumber daya Islam, seperti literatur, ataupun Al-Qur'an itu sendiri. Beberapa

prinsip dan teknik yang sudah dijelaskan menjadi pedoman untuk meniadakan perilaku kecemasan sosial pada diri mahasiswa. Sehingga hal tersebut menjadikan seorang mahasiswa memiliki mental yang sehat, dan selalu tegar dalam menghadapi ujian.

#### Daftar Pustaka

- [1] Adriansyah, M. A., Rahayu, D., & Prastika, N. D. (2015). *Pengaruh Terapi Berpikir Positif dan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman*. Psikostudia: Jurnal Psikologi, 4(2).
- [2] Alkatiri, M. A., Nurjannah, N. dan Simbala, N. 2021. *Konseling Pribadi Berbasis Cognitive Behaviour Therapy untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Mental*. Hisbah: Jurnal Dakwah dan Komunikasi Islam, Vol. 18, No. 1.
- [3] Mardes, S., Khadijah, K., Donal, dan Arlizon, R. 2023. *Peningkatan Mental Health Mahasiswa Akhir melalui Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*. Educational Guidance and Counseling Development Journal, Vol. 6, No. 2, hlm. 93–99.
- [4] Hidayatullah, R. M. dan Indana, F. N. 2025. *Terapi Perilaku Kognitif untuk Menurunkan Gejala Gangguan Neurotik pada Dewasa Muda*. WISSEN: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora, Vol. 3, No. 3, hlm. 21–30.
- [5] Amanda, Z., Muhyi Amriyadi, S., Amelia, A., Wijaya, F. A., dan Kurnia Sholihat, E.



2024. Pengaruh Terapi CBT dan Murottal Al-Qur'an terhadap "Duck Syndrome". *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, Vol. 2, No. 3, hlm. 124–131.
- [6] Amelia, D. F., Inkasari, Y. W., Amrayni, A., Gustika, A. P., dan Yonada, P. 2024. Terapi CBT Berbasis Islam sebagai Upaya Preventif bagi Penderita Fear of Missing Out (FoMO). *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, Vol. 2, No. 1, hlm. 24–38.
- [7] Apriyadi, A. (2022). Cognitive Behavioural Therapy Spritualitas Islam untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Remaja. *Counselle: Jurnal Bimbingan dan Konseling*
- [8] Mawadah, K. dan Irsyadunnas. 2025. Mengungkap Teori dan Praktik Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Konseling Islam. *Al Amiyah: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, Vol. 2, No. 1, hlm. 1–8.
- [9] Wahidah, F. R., & Adam, P. (2022). *Cognitive Behavior Therapy untuk Mengubah Pikiran Negatif dan Kecemasan pada Remaja*. *Indigenous : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2).
- [10] Utama, A. S., & Ambarini, T. K. (2023). *Cognitive Behaviour Therapy untuk Mengatasi Gejala Post Traumatic Stress Disorder*. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 9(2), 245-256.
- [11] MAISEPTIAN, Fadil; QUDNI, Adril; DEWITA, Erna; WISMA, Nur; MARTA, Ibnu Andli. Penerapan Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Self-Esteem Remaja Mentawai di Panti Asuhan Al-Falah Kota Padang. *Jurnal Pembangunan Nagari*, v. 9, n. 1, p. 12-24, June 2024.
- [12] Adriansyah, M. A. (2015). Pengaruh Terapi Berpikir Positif, Cognitive Behavior Therapy (CBT), Mengelola Hidup dan Merencanakan Masa Depan (MHMMMD) terhadap Penurunan Kecemasan Karir pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *PSIKO: Jurnal Psikologi*, 12(2), 41-50.
- [13] Pane, R. M., & Rizki, P. S. (2023). *Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Mengatasi Kesulitan Mahasiswa dalam Penyelesaian Skripsi*. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(2).
- [14] Wulandari, N., Hermatasyah, N., & Setiyadi, D. (2025). Konseling kelompok teknik Cognitive Behavioural Therapy dalam mengelola stres akademik santri beasiswa di pesantren. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 8(1), 23-37.
- [15] Ayun, Q., & Wibowo, N. R. (2020). Teknik Cognitive Behavioral Therapy untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Mahasiswa. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(2), 159-168.
- [16] Inkasari, Y. W. (2024). Terapi CBT berbasis Islam sebagai upaya preventif bagi perilaku FoMO. *JIPBS: Jurnal Ilmiah Psikologi dan Bimbingan Sekolah*, 8(3).
- [17] Trimulyaningsih, N. 2010. Terapi kognitif-perilaku religius untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa. *Intervensi Psikologi*, Vol. 5, No. 1, hlm. 12–20.
- [18] Nugroho, D. 2023. *Islamic Cognitive Behavior Therapy to Increase Self-Efficacy*. *Aqlamuna: E-Journal*, Vol. 3, No. 2, hlm. 45–53.

- [19] Rizka, A. N. 2023. *Kesehatan mental perspektif Al-Qur'an (Analisis Q.S. Al-Baqarah ayat 155)*. Skripsi. IAIN Ponorogo, hlm. 1–60.
- [20] Innisa, I. N. 2024. *Korelasi kesabaran dalam menghadapi gangguan mental: studi pada mahasiswa*. IJSE, Vol. 3, No. 2, hlm. 50–58.
- [21] Isdianto, A. 2025. *Peran ayat-ayat Al-Quran dalam meningkatkan ketentraman jiwa*. MICJO, Vol. 4, No. 1, hlm. 12–21.
- [22] Fikri, D. R. S. 2020. *Terapi islami mengurangi kecemasan*. Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, Vol. 2, No. 1, hlm. 7–15.
- [23] Istati, M. dan Hafidzi, A. 2020. *Pendekatan konseling islami dalam mengatasi kecemasan*. Muthmainnah, Vol. 1, No. 1, hlm. 22–31.
- [24] Jatnika, G. 2023. *Efektivitas terapi perilaku kognitif untuk terapi depresi pada mahasiswa*. Holistik, Vol. 3, No. 2, hlm. 40–49.
- [25] Inkasari, Y. W. 2024. *Terapi CBT berbasis Islam sebagai upaya menurunkan kecemasan mahasiswa*. JIPBS, Vol. 2, No. 1, hlm. 25–34.
- [26] Wijaya, K. M. S. 2021. *Pengaruh terapi berpikir positif dan CBT terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa*. Repository STIKes Wirahusada, Vol. 1, No. 1, hlm. 12–21.
- [27] Mawarizka, H. T. 2023. *Menurunkan kecemasan dengan Cognitive Behavior Therapy*. Procedia, Vol. 4, No. 2, hlm. 30–39.
- [28] Mardes, S. 2022. *Peningkatan mental health mahasiswa akhir melalui terapi positif dan CBT*. EGCDJ, Vol. 3, No. 1, hlm. 40–50.
- [29] Nuha, M. S. 2025. *Terapi islami sebagai pendekatan konseling dalam penanganan depresi*. JKTpK, Vol. 2, No. 1, hlm. 25–33.
- [30] Wardani, N. K. S. 2024. *Strategi konseling pendekatan tazkiya al-nafs untuk kesejahteraan mahasiswa*. BKMB, Vol. 2, No. 1, hlm. 15–23.