



TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING (TCR) HINGGA COGNITIVE RESTRUCTURING DALAM PANDANGAN ISLAM

(Sejarah, Kritik, Dan Konsep Berdasarkan Pandangan Islam)

Syarifah Hidayahna, Nurjannah
Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
syarifahhidayahna@gmail.com, nurjannah@uin-suka.ac.id

Abstract: Along with the times, it is also in line with science which continues to develop and progress. Counseling service techniques are also undergoing renewal based on the needs and problems experienced by individuals, both in psychological, cognitive, or behavioral aspects. The update can be inductive (towards a wider scope) or deductive (towards a more specific scope). These changes are evidence that counseling techniques are also dialectical and responsive to fundamental aspects of individual problems. So that in the discussion of counseling theories, two counseling service techniques will be described which historically are both techniques rooted in the same theory and undergoing renewal (deductive/inductive) based on the development of science in the context of counseling science.

Keywords: Guidance; Schools; Counseling Madrasa

Abstrak

Seiring dengan perkembangan zaman, sejalan pula dengan ilmu pengetahuan yang terus mengalami perkembangan dan kemajuan. teknik-teknik layanan konseling juga mengalami pembaharuan berdasarkan kebutuhan dan persoalan-persoalan yang di alami individu, baik dalam aspek psikologis, kognitif, ataupun behavior. Pembaruan tersebut dapat bersifat induktif (menuju cakupan yang lebih luas) atau deduktif (menuju cakupan yang lebih khusus/spesifik). Perubahan-perubahan tersebut merupakan bukti bahwa teknik konseling juga dialektis dan tangap terhadap aspek-aspek permasalahan individu secara mendasar. Sehingga dalam pembahasan teori-teori konseling ini akan diuraikan dua teknik layanan konseling yang secara historisitas keduanya merupakan teknik yang berakar pada teori yang sama dan mengalami pembaharuan (deduktif/induktif) berdasarkan perkembangan ilmu pengetahuan dalam konteks ilmu konseling.

Kata Kunci: Guidance; School; Madrasah Counseling

A. Pendahuluan

Manusia adalah makhluk yang berpikir. Berpikir ini pula lah yang membedakan manusia dengan makhluk yang lainnya. Berpikir juga merupakan landasan utama bagi manusia dalam menentukan pilihan-pilihan tertentu. Dalam memutuskan suatu hal, manusia mengalami proses berpikir dan tindakan yang dilakukannya merupakan sebagai fungsi dari proses berpikir (kognitif). Manusia tidak hanya menerima rangsangan dari pengalaman inderawi, mengingat peristiwa, dan menghubungkan satu peristiwa dengan peristiwa lain, namun manusia dapat mengalami dan menerima informasi melalui pengalaman serta fungsi kognitifnya. Hal tersebut menjadi sebab beragamnya asumsi mengenai informasi dalam benak manusia, dan beragam pula proses berpikir dengan berbagai pertimbangan.

Sebagaimana Satiadarma mengatakan bahwa terjadinya penyimpangan perilaku manusia karena adanya penyimpangan pada fungsi kognitif. Perbaikan pada perilaku manusia yang mengalami penyimpangan perilaku, terlebih dahulu harus dilakukan perbaikan pada fungsi kognitifnya. Pernyataan ini menunjukkan pentingnya pengaruh aspek kognitif terhadap perilaku manusia. Peran kognitif dalam mempertimbangkan putusan untuk melakukan tindakan tertentu menjadi fokus perhatian dalam pendekatan *cognitive behavioral therapy*.¹ Kemudian Teknik *Cognitive Restructuring* (TCR) merupakan teknik konseling baru yang berakar dari teori-teori kognitif dan behavioral, pada teknik TCR tersebut mengalami pemusatan perhatian dalam orientasi penanganannya yaitu pada aspek kognitif. Kondisi kognitif klien yang dianggap mengalami masalah (irasional) mendapat perhatian utama dalam proses penanganan karena persepsinya perilaku menyimpang sebagai aksi kongkrit dari perilaku menyimpang manusia yang disebabkan oleh kesalahan berfikir.

Disamping itu konsep berpikir yang diutarakan oleh Prof. Harun Nasution dalam temuannya hati dan akal.² Al-Quran menyebutkan bahwa relasi antara hati dan akal tidak

¹ A. Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Terapi*, (Jakarta: Kreatif Media, 2003), h. 47.

² Harun Nasution, *Akal dan Wahyu Dalam Islam*, (Depok: Universitas Indonesia, 1982), h. 20.

dapat dipisahkan. Qolbu dalam perspektif Al-Quran merupakan pemahaman manusia. Sebagaimana yang terdapat dalam Q.S. Al-‘Araf: 179, yang artinya:

“Dan sesungguhnya kami jadikan untuk (isi neraka Jahannam) kebanyakan dari jin dan manusia, mereka mempunyai hati, tetapi tidak dipergunakannya untuk memahami (ayat-ayat Allah) dan mereka mempunyai (mata) tetapi tidak dipergunakannya untuk melihat (tanda-tanda kekuasaan Allah), dan mereka mempunyai telinga (tetapi) tidak dipergunakannya untuk mendengar (ayat-ayat Allah). Mereka itu sebagai binatang ternak, bahkan mereka lebih sesat lagi. Mereka itulah orang-orang yang lalai”.

Berangkat dari konsep tersebut, maka manusia butuh melakukan penanganan terhadap aspek kognitif merupakan strategi paling efektif dalam menghindari terjadinya perilaku menyimpang.

B. Sejarah Perkembangan Teori TCR

Cognitive Restructuring (CR) sebagai metode layanan konseling yang juga berpusat pada aspek kognitif adalah merupakan pendekatan REBT model baru, sehingga dalam kumpulan perkembangan teknik-teknik konseling diistilahkan sebagai teknik konseling kontemporer. Sehingga dapat dikatakan bahwa REBT merupakan teknik konseling klasik dan teknik CR merupakan teknik kontemporer. Sebab, keduanya merupakan teknik konseling yang memiliki dasar penanganan yang sama (kognitif), namun dalam perkembangannya terjadi penyesuaian, pembaharuan, dan perubahan-perubahan konseptual sehingga teknik tersebut mengalami deduksi atau fokus layanan semakin spesifik yaitu pada aspek kognitif.³

Pada teknik REBT cakupannya cukup luas, sebab meskipun orientasinya pada kognitif namun dalam proses layanan konselor tetap memperhatikan penanganan terhadap kondisi emosional dan behavior klien. Kemudian dalam perkembangan mutakhir muncul teknik baru dan lebih spesifik kepada aspek kognitif yaitu teknik

³ Erford, Bradley T, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), h. 256.

Cognitive Restructuring, teknik tersebut fokus pada pengorganisasian atau penyusunan ulang kerangka berpikir supaya menjadi lebih rasional. Dalam salah satu literatur disebutkan bahwa teknik kontemporer Cognitive Restructuring merupakan salah satu dari beberapa teknik yang didasarkan pada pendekatan perilaku dan kognitif, namun dalam pelayanan teknik tersebut lebih spesifik menangani aspek kognitif. Pendekatan perilaku dan kognitif tersebut dalam sejarahnya dimotori tokoh-tokoh psikologi antara lain; Albert Ellis, William Glasser, dan Donald Meichenbaum.⁴

Sebagai tokoh teori pendekatan REBT, Albert Ellis terus melakukan pengamatan dan usaha-usaha pengembangan sehingga dari awal sampai akhir abad 19 teori REBT mengalami beberapa perubahan antara lain; perubahan pada fokus penanganannya, perubahan nama (dari RT-RET-REBT-CBT), perubahan-perubahan tersebut terus dilakukan atas dasar pengamatan ulang dan usaha memperbaiki pendekatan konseling sampai menemukan metode yang lebih efektif dalam menangani kasus-kasus kognitif dan behavioral individu.⁵

C. Deskripsi Teori TCR

Cognitive Restructuring merupakan teknik model baru yang lahir atau berasal dari konsep terapi kognitif dan dalam berbagai kajian kognitif biasanya dikaitkan dengan karya Albert Ellis, Aaron Beck, dan Donald Maichenbaum. Dalam kajian-kajian konseling teknik tersebut biasanya disebut Correcting Cognitive karena melibatkan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik tersebut juga dirancang untuk membantu mencapai respon emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan dan penilaian yang sedemikian rupa untuk meminimalisir bias.

Teknik Cognitive Restructuring didasarkan pada dua asumsi: pertama, Pikiran irasional dan kognisi defektif menghasilkan self-defeating behaviors (perilaku disengaja yang memiliki efek negatif pada diri sendiri). Kedua, Pikiran dan pernyataan tentang diri sendiri dapat diubah melalui perubahan pandangan dan kognisi personal. Biasanya,

⁴ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*. (Jakarta: PT. Indeks, 2011), h. 201.

⁵ Beck, Judith S, *Cognitive Behavioral Therapy: Basic and Beyond (2nd ed)*, (translite), (New York: The Guilford Press, 2011), h. 67.

konselor profesional menggunakan Cognitive Restructuring dengan konseli yang membutuhkan bantuan untuk mengganti pikiran dan interpretasi negatif dengan pikiran dan tindakan yang lebih positif.⁶

D. Teknik Terapi CR

Dalam implementasi teknik Cognitive Restructuring, Doyle mendeskripsikan sebuah prosedur tujuh langkah spesifik untuk diikuti oleh konselor profesional ketika menerapkan cognitive restructuring, adapun tujuh langkah tersebut antara lain: a) Kumpulkan informasi latar belakang untuk mengungkapkan bagaimana klien menangani masalah di masa lalu maupun saat ini. b) Bantu klien menjadi sadar pada proses pikirannya. Diskusikan contoh-contoh kehidupan nyata yang mendukung kesimpulan klien dan didiskusikan berbagai interpretasi yang berbeda tentang bukti yang ada. c) Periksa proses berfikir rasional klien, yang hubungannya dengan kesejahteraan klien. Konselor profesional dapat membesar-besarkan pemikiran irasional untuk membuat poinnya lebih terlihat oleh klien. d) Memberikan bantuan kepada klien dalam mengevaluasi keyakinan klien tentang pola-pola pikiran logis klien sendiri dan orang lain. e) Membantu klien belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya. f) Ulangi proses pikiran rasional, kemudian ajarkan klien tentang aspek-aspek penting menggunakan contoh-contoh kehidupan nyata. Bantu klien membentuk tujuan-tujuan yang masuk akal dan bisa dicapai. g) Kombinasikan thought stopping dengan simulasi, PR (pekerjaan rumah), dan relaksasi sampai pola-pola logis benar-benar terbentuk.

Kemudian Beck juga mendorong individu/konseli memahami dan merekonstruksi proses berfikir yang menyimpang, kemudian merubah pikiran-pikiran otomatisnya serta merubah tingkah laku yang menyimpang. Kemudian melatih konseli memahami ide-ide

⁶ Erford, Bradley T., 40 Teknik yang Harus Dikuasai, 255.

dengan baik serta metode yang sedang dilatihkan untuk mengendalikan pikiran, perasaan dan tingkah lakunya.⁷

Pada tahap restrukturisasi kognitif, Beck melakukan hal menarik yaitu: a) Memerintahkan konseli menutup mata, b) Melatih konseli berimajinasi (covert conditioning), dilatih memvisualisasikan dirinya dalam berbagai situasi, baik situasi sebelum maupun setelah permasalahan muncul, c) menyarankan konseli membayangkan dirinya berada pada situasi yang berbeda, bahkan pandangan dari sisi lain yang membantu konseli dalam menyelesaikan masalahnya. Dapat dilihat bahwa metode-metode yang dikemukakan Beck pada dasarnya untuk melakukan koreksi terhadap pikiran-pikiran menyimpang konseli melalui pikiran-pikiran baru yaitu melalui self-talk dan homework assignment. Sistem kerjanya dengan memberikan sugesti kepada konseli untuk mengasosiasikan pikiran-pikiran baru tersebut ke dalam emosi dan perasaannya, setelah proses tersebut dilakukan, kemudian konseli ditanyakan kondisi perasaannya setelah mendapatkan sugesti pikiran-pikiran positif.

Secara naluriah setiap individu akan merasa mendapatkan suatu yang baru dalam hidupnya dan terasa lebih segar dalam situasi emosi dan psikologisnya. Secara spesifik proses restrukturisasi kognitif yang dilakukan oleh Beck menyerupai proses hipnosis, dengan metode menutup mata konseli, kemudian memerintahkan membayangkan sesuatu sesuai arahan konselor, namun pada proses ini konseli berada dalam kesadaran utuh dan sepenuhnya mendengar suara di sekitar, bahkan konseli dapat merasakan kejadian di sekelilingnya. Sebagaimana disebutkan bahwa dalam proses hipnosis, konseli berada dalam kondisi kesadaran (state of consciousness) bukan kondisi tidak sadar dan para ahli lebih senang menyebutnya dengan istilah alam bawah sadar.⁸

E. Kritik Terhadap Teori TCR

Konseling kognitif memiliki kelemahan dan kelebihan. Adapun kelemahan konseling kognitif menurut penulis yaitu: terlalu berlebihan dalam menitikberatkan pada

⁷ Aladin Assen, *Cognitive Hypnotherapy: An Integrated Approach to the Treatment of Emotional Disorders*, (London: John Wiley & Sons Ltd, 2008), h. 65.

⁸ Erford, Bradley T, 40 Teknik yang Harus dikuasai., 256.

berpikir positif, konseling yang dilakukan terlalu dangkal dan sederhana, menolak pentingnya masa lalu konseli, terlalu berorientasi pada teknik, bekerja menghilangkan gejala namun gagal mengeksplorasi hal-hal penting yang menyebabkan kesulitan, mengabaikan faktor perasaan. Sedangkan kelebihan konseling kognitif menurut penulis yaitu: berhasil menangani permasalahan yang dialami konseli, efektif, fokus, dan praktis mengatasi masalah tertentu, tidak sulit dalam memfasilitasi konseli mengatasi masalahnya, dan waktu yang digunakan dalam proses konseling relatif singkat.

F. Teori TCR dalam Nilai Keislaman

Sebagaimana konsep berpikir yang diutarakan oleh Prof. Harun Nasution dalam temuannya hati dan akal. Al-Quran menyebutkan bahwa relasi antara hati dan akal tidak dapat dipisahkan. Qolbu dalam perspektif Al-Quran merupakan pemahaman manusia. Sebagaimana yang terdapat dalam Q.S. Al-‘Araf: 179, yang artinya:

“Dan sesungguhnya kami jadikan untuk (isi neraka Jahannam) kebanyakan dari jin dan manusia, mereka mempunyai hati, tetapi tidak dipergunakannya untuk memahami (ayat-ayat Allah) dan mereka mempunyai (mata) tetapi tidak dipergunakannya untuk melihat (tanda-tanda kekuasaan Allah), dan mereka mempunyai telinga (tetapi) tidak dipergunakannya untuk mendengar (ayat-ayat Allah). Mereka itu sebagai binatang ternak, bahkan mereka lebih sesat lagi. Mereka itulah orang-orang yang lalai”.

Senada yang diungkapkan oleh Prof. Quraish Shihab bahwa manusia terdiri dari tiga bagian, yaitu: jasmani, akal, rohani. Ketiga bagian ini harus menyatu. Kalau hanya memperhatikan akal saja mengabaikan perasaan kacau hidup ini. Memperhatikan perasaan saja mengabaikan akal kacau hidup ini. Perasaan dan akal saja mengabaikan jasmani kacau hidup ini. Kemudian Prof. Quraish Shihab memberikan contoh kehidupan

di zaman nabi, bahwa orang ini mau beribadah saja ditegur oleh nabi. Tuhanmu punya hak yang harus engkau tunaikan. Badanmu juga punya hak yang harus kamu perhatikan, keluargamu juga punya hak, ini harus digabung semuanya, sehingga tidak ada yang teraniaya, tidak ada yang terabaikan.

Jika hanya memperhatikan sisi rohani semata-mata, maka itu adalah malaikat. Jika hanya memperhatikan sisi jasmani semata-mata maka itu adalah binatang, Jika hanya memperhatikan akal semata-mata, akal tidak menjamin kita memperoleh sesuatu yang benar, karena ada kebenaran yang tidak dapat terjangkau oleh akal. Jadi menjadi manusia yang seutuhnya harus memperhatikan tiga hal ini. Manusia itu diibaratkan seperti air. Air itu terdiri dari oksigen dan hydrogen dalam kadar-kadar tertentu. Kalau Cuma hydrogen tidak jadi air, cuma oksigen tidak jadi air, digabung dalam kadar tertentu, itulah manusia. Spesifik ada perintah Allah agar manusia tidak menganiaya diri sendiri. Allah memerintahkan perhatikan badanmu, perhatikan kesehatanmu, dan perhatikan keluargamu.

Seorang yang berakal selama akalnya belum dikalahkan oleh nafsunya maka mereka itu mempunyai saat-saat dalam hidupnya. Ada saat manusia berdialog dengan Tuhan. Berdialog dengan tuhan adalah ketika manusia membaca Al-Quran, berdoa itulah berdialog dengan Tuhan. Ada saat dia berpikir tentang alam raya ini, itu berarti menuntut ilmu. Ada saat ia melakukan introspeksi (apa yang saya lakukan kemarin, sudah tercapai atau tidak), ada saat dia bekerja untuk memenuhi kebutuhan jasmaninya, makan, minum, dan keluarganya, dan rekreasi bersenang-senang. Sebagaimana hadis nabi tentang cerita sahabat yang mengatakan mau puasa terus, mau tahajjud terus, dan tidak mau kawin. Jadi harus memerhatikan diri sendiri, dan harus sehat.

Ada orang yang sedih, depresi lari ke musik, lari ke dukun. Bahwa yang paling penting itu adalah memperbaiki hubungan dengan Tuhan. Mencintai diri sendiri dengan cara mengenal diri sendiri dengan cara memperlakukannya sesuai dengan objek yang ingin pelihara. Asal tidak menjadikan kita lengah dengan ajaran agama.

G. Penutup

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dilihat bahwa teknik-teknik layanan konseling terus mengalami perubahan, pembaharuan, dan perbaikan dalam memunculkan model-model pendekatan penyelesaian permasalahan individu. Pembaharuan dari teknik Rational Emotive Behavioral Therapy ke teknik Cognitive Restructuring dapat disebut sebagai pembaharuan yang bersifat deduktif sebab dari REBT yang cakupannya lebih umum (REBT) berubah menjadi CR yang cakupannya lebih spesifik (CR). Setiap pembaharuan tentu didasari oleh persoalan tertentu sehingga lahirnya teknik baru merupakan bagian dari upaya perbaikan dari teknik layanan sebelumnya, dan teknik yang baru tentu adalah model layanan yang dianggap lebih efektif dan efisien sebagai penyelesaian permasalahan individu.

Di samping itu telah jelas penemuan yang diperkuat oleh Prof. Quraish Shihab dan Prof. Harun Nasution di dalam Al-Quran menjelaskan hati berfungsi sebagai alat berfikir, ketiga bagian (jasmani, akal, rohani) dari manusia tidak dapat dipisahkan untuk menjadi manusia yang seutuhnya.

DAFTAR PUSTAKA

Assen, Aladin. 2008. *Cognitive Hypnotherapy: An Integrated Approach to the Treatment of Emotional Disorders*. London: John Wiley & Sons Ltd.

Bradley T, Erford. 2015. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Judith S, Beck. 2011. *Cognitive Behavioral Therapy: Basic and Beyond (2nd ed)*, (*translite*). New York: The Guilford Press.

Komalasari, Gantina. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.

Nasution, Harun. 1982, *Akal dan Wahyu Dalam Islam*. Depok: Universitas Indonesia.

Oemarjoedi, A. Kasandra. 2003. *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Terapi*. Jakarta: Kreatif Media.