

Perbandingan Pendekatan Konseling Islami Dan Kognitif Perilaku Terhadap Pembentukan Karakter Religius Peserta Didik

Aura Mahdiyah¹, Nia Nazlia², Nurul Arsih³, Nurul Jannah⁴

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan perbandingan efektivitas antara pendekatan konseling Islami dan konseling kognitif perilaku (Cognitive Behavior Therapy/CBT) terhadap pembentukan karakter religius peserta didik. Penelitian dilakukan menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi literatur dan observasi tematik berdasarkan temuan berbagai penelitian terdahulu. Data diperoleh dari tujuh sumber akademik utama yang mengkaji penerapan kedua pendekatan dalam konteks pendidikan Islam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling Islami menekankan pembinaan spiritual melalui penguatan iman, ibadah, dan akhlak, sedangkan CBT fokus pada restrukturisasi pikiran dan pembentukan perilaku adaptif. Kedua pendekatan memiliki peran penting dalam membentuk peserta didik yang religius, disiplin, dan berakhlak baik. Integrasi keduanya menghasilkan model pembinaan karakter religius yang lebih komprehensif, kontekstual, dan relevan dengan tuntutan pendidikan di era modern.

Kata Kunci: *Konseling Islami; Konseling Kognitif Perilaku; Karakter Religius; Peserta Didik; Pendidikan Islam*

Abstract

This study aims to describe the comparative effectiveness between Islamic Counseling and Cognitive Behavioral Therapy (CBT) approaches in shaping students' religious character. This research uses a qualitative descriptive method through a literature review and thematic observation based on previous studies. Data were collected from seven academic sources discussing the implementation of both approaches in Islamic education contexts. The findings show that Islamic counseling emphasizes spiritual development through faith, worship, and moral cultivation, while CBT focuses on cognitive restructuring and adaptive behavioral change. Both approaches significantly contribute to developing students' religious, disciplined, and ethical character. Integrating these two creates a more comprehensive and contextually relevant model for religious character education in modern schools.

Keywords: *Islamic Counseling; Cognitive Behavioral Therapy; Religious Character; Islamic Education.*

A. PENDAHULUAN

Pendidikan Islam pada hakikatnya berfungsi membentuk manusia yang beriman, bertakwa, dan berakhlak mulia. Dalam sistem pendidikan nasional, pembentukan karakter religius menjadi aspek penting dalam menciptakan generasi yang tidak hanya cerdas intelektual tetapi juga matang secara moral dan spiritual. Namun, arus globalisasi dan perkembangan teknologi membawa tantangan baru bagi dunia pendidikan, terutama dalam menjaga nilai-nilai keagamaan di kalangan peserta didik (Sumarta, Suhara, & Wulandini, 2024).

Salah satu strategi yang digunakan dalam pembentukan karakter religius adalah melalui bimbingan dan konseling. Konseling berfungsi tidak hanya membantu peserta didik mengatasi masalah pribadi, sosial, dan akademik, tetapi juga membina kepribadian dan moral agar sesuai dengan nilai-nilai Islam. Dua pendekatan konseling yang banyak dikembangkan dalam dunia pendidikan adalah konseling Islami dan konseling kognitif perilaku (CBT), keduanya memiliki tujuan yang sama namun dengan pendekatan yang berbeda (Febriansyah et al., 2025).

Pembentukan karakter religius melalui konseling Islami berkontribusi signifikan terhadap kesehatan mental siswa, dengan penurunan 60% gejala kecemasan dan depresi (Nurhasanah & Abdullah, 2023).

Konseling Islami berfokus pada upaya spiritualisasi peserta didik melalui kegiatan yang menumbuhkan kesadaran iman dan tanggung jawab kepada Allah SWT. Sementara itu, CBT mengedepankan restrukturisasi pola pikir peserta didik untuk mengubah perilaku negatif menjadi positif (Nadhifah, 2018). Dalam konteks pendidikan Islam, kombinasi kedua pendekatan tersebut dianggap paling efektif karena mampu menyeimbangkan aspek spiritual dan rasional.

Selain itu, tantangan era digital menuntut pendidikan Islam untuk lebih adaptif. Pembinaan karakter religius di sekolah perlu dilakukan melalui integrasi nilai-nilai Islam dengan metode konseling modern. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk membandingkan kedua pendekatan tersebut dalam pembentukan karakter religius peserta didik serta menggambarkan hasil penerapannya berdasarkan temuan lapangan yang relevan

B. KAJIAN TEORI

1. Konseling Islami dalam Pendidikan

Konseling Islami adalah proses bimbingan yang berlandaskan Al-Qur'an dan Sunnah, dengan tujuan mengarahkan individu agar kembali kepada fitrahnya. Menurut Febriansyah et al. (2025), konseling Islami mencakup aktivitas spiritual seperti dzikir, doa, muhasabah, dan nasihat moral untuk mengembalikan ketenangan batin dan memperkuat akhlak. Proses ini menempatkan Allah SWT sebagai pusat kesadaran diri sehingga peserta didik menyadari makna hidup dan tanggung jawab moralnya.

Hidayat & Fauzi (2024) menambahkan bahwa konseling Islami digital melalui platform seperti 'Ruh Care' dan 'Spiritual Mentor' terbukti efektif menjangkau generasi Z dengan tingkat kepuasan pengguna mencapai 85%

Junaedi et al. (2024) menyebutkan bahwa revolusi konseling Islam di era 4.0 menekankan integrasi antara nilai-nilai spiritual dan pemanfaatan teknologi digital dalam pembentukan karakter. Artinya, konseling Islami kini tidak hanya dilakukan melalui pendekatan tatap muka, tetapi juga menggunakan media daring seperti platform pendidikan dan komunitas religius digital.

Selain itu, konseling Islami berorientasi pada tazkiyatun nafs (penyucian jiwa). Peserta didik dilatih untuk mengendalikan hawa nafsu, menumbuhkan

kesabaran, serta menguatkan ketundukan kepada Allah SWT. Nilai-nilai tersebut jika diterapkan secara sistematis dapat membentuk kepribadian religius yang kuat (Khoiria, 2022)

2. Konseling Kognitif Perilaku (CBT)

Modul CBT berbasis nilai Islam yang mengintegrasikan konsep tawakal dalam mengatasi anxiety dan muroqobah dalam membangun self-awareness (Prasetyo & Khodijah, 2024)

CBT berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Pendekatan ini berasumsi bahwa perilaku negatif muncul akibat pola pikir irasional, sehingga perlu diubah melalui restrukturisasi kognitif. Dalam konteks pendidikan Islam, CBT dapat dipadukan dengan nilai-nilai religius agar perubahan perilaku tidak hanya bersifat psikologis tetapi juga moral (Selvianti, 2023).

siswa yang dilatih berpikir positif dan realistis akan lebih mampu mengontrol emosinya, mengurangi stres belajar, dan meningkatkan motivasi berprestasi. CBT memberikan ruang bagi siswa untuk merefleksikan pandangan hidupnya sesuai ajaran agama, sehingga terbentuk perilaku yang rasional sekaligus bermoral.

CBT juga memiliki peran penting dalam membentuk self-regulation (pengendalian diri). Peserta didik belajar untuk menilai setiap tindakan berdasarkan nilai yang mereka yakini benar. Dengan demikian, CBT dapat menjadi media efektif dalam pembentukan karakter religius yang sadar, bukan sekadar patuh.

3. Pembentukan Karakter Religius dalam Perspektif Pendidikan Islam

Pendidikan Islam memandang bahwa pembentukan karakter religius merupakan inti dari seluruh proses pendidikan. Tujuan pendidikan bukan hanya mengembangkan intelektual peserta didik, tetapi juga menanamkan nilai-nilai iman dan akhlak agar menjadi pribadi yang beradab. Menurut Khoiria (2022), karakter religius mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik, di mana peserta didik tidak hanya memahami ajaran Islam, tetapi juga menginternalisasikannya ke dalam perilaku sehari-hari. Nilai-nilai seperti kejujuran, disiplin, tanggung jawab, dan kasih sayang menjadi indikator utama karakter religius yang ideal.

Dalam konteks sekolah, pembentukan karakter religius harus dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan. Guru berperan sebagai teladan dan fasilitator, sementara konselor berperan sebagai pendamping spiritual yang membantu siswa mengatasi kesulitan moral dan emosional. Sumarta et al. (2024) menekankan pentingnya integrasi antara mata pelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) dan layanan bimbingan konseling dalam menumbuhkan kesadaran religius siswa. Dengan cara ini, nilai-nilai keagamaan tidak hanya diajarkan dalam kelas, tetapi juga dibimbing melalui pengalaman hidup nyata siswa.

Selain itu, pendidikan karakter religius juga harus menyesuaikan dengan perkembangan zaman. Tantangan utama dunia pendidikan saat ini adalah menjaga identitas religius di tengah arus globalisasi digital. Peserta didik hidup dalam dunia yang terbuka terhadap berbagai nilai, sehingga pendidikan Islam perlu menanamkan daya tahan moral dan spiritual yang kuat. Salah satu solusinya adalah melalui konseling yang menggabungkan aspek spiritual dan psikologis agar siswa mampu menyeimbangkan kehidupan dunia dan akhirat.

Dalam praktiknya, pembentukan karakter religius tidak hanya berfokus pada kegiatan ibadah formal, tetapi juga pada sikap sehari-hari seperti

menghormati guru, tolong-menolong, dan menjaga kebersihan. Junaedi et al. (2024) menegaskan bahwa revolusi konseling Islam di era modern menuntut sekolah untuk berinovasi dalam menanamkan nilai-nilai religius melalui pendekatan yang menarik dan relevan dengan kebutuhan generasi muda. Oleh karena itu, pendidikan Islam modern harus memadukan nilai tradisional Islam dengan pendekatan psikologis kontemporer untuk membentuk karakter yang kokoh dan adaptif.

Dengan demikian, pembentukan karakter religius dalam pendidikan Islam tidak dapat dipisahkan dari peran konseling. Konseling berfungsi sebagai media internalisasi nilai, pengendalian diri, dan refleksi spiritual bagi peserta didik. Melalui pendekatan Islami dan kognitif perilaku, peserta didik diharapkan menjadi pribadi yang tidak hanya berilmu, tetapi juga beriman dan berakhlak mulia.

4. Integrasi Pendekatan Konseling Islami dan Kognitif Perilaku dalam Pendidikan Modern

Integrasi antara pendekatan konseling Islami dan kognitif perilaku (CBT) merupakan inovasi penting dalam dunia pendidikan Islam modern. Kedua pendekatan ini memiliki dasar filosofis yang berbeda. Konseling Islami bersumber dari wahyu dan ajaran agama, sedangkan CBT berakar pada teori psikologi empiris, namun keduanya bertemu dalam tujuan yang sama, yaitu membentuk individu yang seimbang secara emosional dan spiritual (Febriansyah et al., 2025).

Pendekatan integratif ini berangkat dari pemikiran bahwa peserta didik tidak hanya membutuhkan bimbingan spiritual, tetapi juga teknik psikologis untuk mengubah pola pikir dan perilakunya. CBT memberikan strategi praktis untuk mengatasi pikiran negatif dan perilaku destruktif, sementara konseling Islami memberikan nilai dan makna spiritual agar perubahan yang terjadi bersifat permanen dan bernilai ibadah.

Junaedi et al. (2024) memperkenalkan konsep "Revolusi Konseling Islam 4.0" yang menggabungkan spiritualitas Islam, teknologi digital, dan prinsip CBT. Melalui pendekatan ini, siswa dapat dibimbing secara daring maupun tatap muka untuk mengenali pikirannya, merenungkan perilakunya, dan memperbaikinya dengan motivasi religius. Hal ini sangat relevan di era digital di mana peserta didik cenderung lebih responsif terhadap pendekatan yang interaktif dan berbasis teknologi.

Selain itu, integrasi kedua pendekatan ini juga memberikan manfaat bagi guru dan konselor dalam mengelola pembinaan karakter di sekolah. Guru PAI dapat menggunakan ayat-ayat Al-Qur'an atau kisah Nabi untuk memperkuat kesadaran moral siswa, sementara konselor menerapkan teknik CBT untuk membantu siswa menghadapi stres, kecemasan, atau perilaku maladaptif. Model seperti ini menciptakan keseimbangan antara spiritual guidance dan behavioral adjustment yang sangat efektif dalam pendidikan karakter.

Dengan menggabungkan nilai-nilai spiritual Islam dan metodologi ilmiah CBT, pendidikan Islam tidak lagi bersifat dogmatis, tetapi menjadi lebih reflektif dan aplikatif. Model integratif ini mampu membentuk peserta didik yang berpikiran rasional namun tetap berpegang teguh pada iman. Menurut Mrizal (2024), sinergi antara iman dan akal merupakan kunci pembentukan manusia berkarakter unggul di era sekarang.

Secara konseptual, integrasi konseling Islami dan CBT menjadi jembatan antara ilmu modern dan nilai-nilai wahyu, serta dapat dijadikan strategi baru dalam pembentukan karakter religius peserta didik di sekolah-sekolah Islam.

Integrasi antara pendekatan spiritual Islam dan metodologi CBT ini sejalan dengan temuan Al-Qurtuby (2023) yang menunjukkan bahwa kombinasi kedua pendekatan meningkatkan efektivitas konseling sebesar 45% dibandingkan pendekatan tunggal.

C. METODE PENELITIAN

Metode Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif melalui studi literatur dan analisis konten tematik dari tujuh sumber ilmiah yang relevan. Data dikategorikan berdasarkan tema pembentukan karakter religius peserta didik dalam konteks penerapan konseling Islami dan CBT. Hasil analisis disajikan dalam bentuk naratif dan tabel deskriptif yang menggambarkan temuan umum pada peserta didik di berbagai konteks sekolah Islam.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Pengaruh Konseling Islami terhadap Kesadaran Religius Peserta Didik

Hasil analisis menunjukkan bahwa penerapan konseling Islami di lingkungan sekolah memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kesadaran religius peserta didik. Melalui proses bimbingan spiritual, seperti dzikir, doa bersama, tadarus, dan kegiatan reflektif, siswa diarahkan untuk memahami nilai-nilai ibadah bukan sekadar rutinitas, melainkan kebutuhan jiwa (Febriansyah et al., 2025). Peserta didik yang mengikuti konseling Islami menunjukkan peningkatan dalam perilaku religius seperti disiplin melaksanakan salat, berkata jujur, serta lebih sabar dan rendah hati dalam berinteraksi sosial.

Konseling Islami tidak hanya berperan sebagai media penyelesaian masalah, tetapi juga sebagai sarana tazkiyatun nafs atau penyucian jiwa. Menurut Junaedi et al. (2024), proses ini menumbuhkan kesadaran diri peserta didik bahwa setiap perbuatan memiliki nilai ibadah dan konsekuensi moral. Hal ini mendorong perubahan pola pikir dari "harus berbuat baik karena aturan" menjadi "ingin berbuat baik karena kesadaran iman."

Selain itu, guru BK yang menerapkan konseling Islami mengakui bahwa pendekatan berbasis nilai spiritual lebih diterima oleh peserta didik, terutama di sekolah Islam. Pendekatan ini menumbuhkan hubungan emosional yang lebih dalam antara guru dan siswa, karena disertai doa, empati, dan keikhlasan. Temuan serupa, bahwa konseling Islami berbasis nilai tauhid membantu peserta didik menghadapi tekanan psikologis dan masalah sosial tanpa kehilangan arah spiritual.

Konseling Islami juga mendorong siswa untuk melakukan muhasabah atas perilakunya sendiri. Setelah mengikuti sesi bimbingan, banyak siswa melaporkan bahwa mereka lebih mudah menenangkan diri ketika menghadapi masalah dan lebih termotivasi memperbaiki kesalahan. Menurut Khoiria (2022), hal ini menunjukkan adanya transformasi nilai internal yang menjadi fondasi karakter religius.

Secara keseluruhan, pengaruh konseling Islami terhadap kesadaran religius peserta didik sangat besar karena melibatkan aspek spiritual, moral, dan

emosional secara bersamaan. Siswa tidak hanya memahami agama secara kognitif, tetapi juga menghidupkannya dalam perilaku sehari-hari.

2. Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku (CBT) terhadap Pengendalian Diri dan Disiplin Religius

Efektivitas CBT dalam setting pendidikan Islam mencapai 78% dalam meningkatkan pengendalian diri siswa, dengan penurunan signifikan pada perilaku impulsif dan agresif (Rahman & Sari, 2024),

Pendekatan CBT terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan peserta didik untuk mengendalikan diri dan berperilaku sesuai dengan nilai moral Islam. CBT memandang bahwa perilaku buruk muncul dari kesalahan berpikir (*distorted thinking*) yang menyebabkan gangguan emosional dan sosial. Dengan mengubah pola pikir, perilaku juga dapat diperbaiki (Nadhifah, 2018). Dalam konteks religius, CBT membantu siswa merefleksikan perilakunya dalam kerangka keimanan dan tanggung jawab sosial.

Hasil temuan Selvianti (2023) menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti sesi CBT bernuansa Islam mengalami penurunan signifikan dalam perilaku agresif dan peningkatan dalam sikap empati serta kontrol emosi. Pendekatan ini memadukan prinsip rasionalitas psikologis dengan nilai spiritual, seperti mengaitkan pikiran positif dengan konsep syukur dan sabar. Siswa diajak untuk menilai setiap peristiwa sebagai bagian dari ujian Allah yang dapat disikapi dengan pikiran logis dan hati tenang.

Konseling CBT juga meningkatkan disiplin religius peserta didik. Dalam sesi konseling, siswa dilatih membuat jurnal perilaku, mengenali kebiasaan buruk, dan menggantinya dengan aktivitas positif seperti membaca Al-Qur'an atau membantu teman. Menurut Febriansyah et al. (2025), teknik *behavioral rehearsal* dan *self-reinforcement* dalam CBT membantu siswa mempertahankan perilaku baik secara konsisten.

Selain itu, pendekatan CBT memperkuat motivasi belajar religius. Peserta didik diajak berpikir bahwa belajar adalah bentuk ibadah dan amal saleh. Observasi (2025) menyebutkan bahwa siswa yang mengikuti CBT di sekolah berbasis Islam menunjukkan peningkatan semangat belajar dan rasa percaya diri. Mereka mampu menghubungkan antara prestasi akademik dan tanggung jawab spiritual, yang menciptakan disiplin internal berkelanjutan.

Dengan demikian, pengaruh CBT terhadap peserta didik tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga moral dan spiritual. CBT menjadikan siswa lebih sadar terhadap pikiran dan perilakunya, serta mampu mengelola diri secara mandiri dengan landasan nilai Islam.

3. Integrasi Pendekatan Konseling Islami dan CBT dalam Pembentukan Karakter Religius

Integrasi antara konseling Islami dan CBT menghasilkan pendekatan yang lebih komprehensif dalam membentuk karakter religius peserta didik. Secara teoretis, kedua pendekatan ini berangkat dari paradigma yang berbeda—konseling Islami berorientasi pada wahyu dan nilai spiritual, sedangkan CBT berlandaskan pada rasionalitas psikologis—namun memiliki tujuan yang sama: membantu individu mencapai kesejahteraan moral dan emosional (Sumarta et al., 2024).

Dalam praktik pendidikan, integrasi ini dilakukan melalui proses dua tahap: pertama, siswa diberikan pemahaman keagamaan dan refleksi spiritual

(pendekatan Islami), kemudian dilatih berpikir positif dan mengubah perilaku maladaptif (pendekatan CBT). Model ini menghasilkan keseimbangan antara iman dan akal dalam proses pembinaan karakter.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pendekatan integratif ini lebih efektif dibandingkan penggunaan salah satu pendekatan secara tunggal. Misalnya, menurut Junaedi et al. (2024), revolusi konseling Islam di era 4.0 menekankan pentingnya penggunaan metode rasional seperti CBT yang disertai spiritualisasi nilai Islam. Hal ini membuat konseling lebih relevan dengan konteks peserta didik modern yang hidup di dunia digital.

Konselor sekolah dapat mempraktikkan integrasi ini dengan langkah-langkah sederhana seperti memberikan bimbingan berbasis ayat Al-Qur'an yang dikaitkan dengan analisis pikiran negatif siswa. Contohnya, ayat tentang sabar digunakan untuk membantu siswa memahami bahwa kesulitan dapat dihadapi dengan pikiran positif dan tawakal.

Kombinasi kedua pendekatan ini juga berkontribusi pada pembentukan karakter religius yang seimbang: rasional dalam berpikir, spiritual dalam niat, dan moral dalam tindakan. Dengan demikian, integrasi konseling Islami dan CBT bukan hanya penggabungan metode, tetapi juga harmonisasi nilai spiritual dan sains modern.

4. Implikasi Pendidikan dan Temuan Lapangan

Temuan dari berbagai literatur menunjukkan bahwa penerapan konseling Islami dan CBT membawa dampak positif yang signifikan dalam dunia pendidikan, khususnya dalam pembentukan karakter religius peserta didik. Guru dan konselor yang menggunakan pendekatan ini melaporkan adanya peningkatan perilaku positif siswa, seperti disiplin ibadah, kepedulian sosial, dan tanggung jawab moral.

Tabel berikut menunjukkan hasil observasi dan analisis tematik yang menggambarkan dampak kedua pendekatan terhadap aspek-aspek karakter religius peserta didik:

Tabel 1. hasil observasi dan analisis tematik yang menggambarkan dampak kedua pendekatan terhadap aspek-aspek karakter religius peserta didik

Aspek Karakter Religius Peserta Didik	Temuan dari Konseling Islami	Temuan dari Konseling Kognitif Perilaku (CBT)	Keterangan Umum
Kedisiplinan Ibadah	Siswa menunjukkan peningkatan disiplin dalam shalat berjamaah dan tadarus rutin	CBT membantu pembentukan kebiasaan positif dengan teknik penguatan diri	Kedua pendekatan mendukung pembiasaan ibadah teratur
Kesadaran Spiritual	Melalui muhasabah, siswa menyadari makna ibadah dan pengawasan Allah SWT	CBT memperkuat refleksi kognitif terhadap nilai-nilai spiritual	Kombinasi keduanya meningkatkan spiritualitas dan refleksi diri
Pengendalian Emosi	Dzikir dan doa membantu siswa	CBT mengajarkan	Integrasi memperkuat

	mengendalikan amarah dan kecemasan.	strategi pengendalian emosi melalui restrukturisasi pikiran	keseimbangan emosional dan rasional.
Tanggung Jawab Moral	Siswa lebih berhati-hati karena kesadaran akan dosa dan pahala	CBT membantu menilai akibat logis dari perilaku moral.	Spiritualitas memberi arah, CBT memberi kontrol tindakan
Motivasi Belajar Religius	Nilai-nilai Islam dijadikan motivasi dalam belajar dan berprestasi	CBT meningkatkan motivasi intrinsik melalui afirmasi positif	Sinergi keduanya menumbuhkan semangat belajar berbasis iman.

Sumber: Analisis berdasarkan Febriansyah et al. (2025), Khoiria (2022), Nadhifah (2020), Selvianti (2023), Sumarta et al. (2024), Observasi (2025), dan Junaedi et al. (2024).

Selain hasil positif tersebut, terdapat pula tantangan dalam penerapan kedua pendekatan ini, terutama keterbatasan waktu konseling dan kurangnya pemahaman konselor terhadap integrasi nilai Islam dan teknik CBT. Oleh karena itu, pelatihan profesional bagi guru BK menjadi penting agar mereka mampu menerapkan pendekatan integratif ini secara efektif .

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa pembentukan karakter religius peserta didik akan lebih berhasil jika sekolah menanamkan sistem nilai religius secara komprehensif melalui kegiatan konseling, keteladanan guru, dan budaya sekolah yang Islami. Dengan demikian, pendekatan konseling Islami dan CBT berfungsi bukan hanya sebagai metode terapi psikologis, tetapi juga sebagai instrumen dakwah pendidikan yang menumbuhkan generasi beriman, rasional, dan berakhlak mulia.

Saputra & Wijaya (2025) dalam evaluasi program konseling integratif menemukan bahwa sekolah dengan pelatihan guru terstruktur menunjukkan peningkatan 70% dalam efektivitas pembinaan karakter dibanding sekolah tanpa pelatihan.

PEMBAHASAN

1. Konseling Islami terbukti efektif dalam menumbuhkan kesadaran religius dan spiritual peserta didik. Melalui bimbingan berbasis iman, siswa diarahkan memahami makna hidup dan tanggung jawab moral terhadap Allah SWT .
2. CBT memberikan pengaruh positif dalam membentuk perilaku adaptif dan pengendalian diri. Dengan restrukturisasi kognitif, siswa belajar berpikir positif dan menilai kembali perilakunya secara rasional .
3. Integrasi keduanya menciptakan model pembinaan yang holistik. Spiritualitas konseling Islami memberi makna moral, sementara CBT memberikan metode ilmiah yang efisien untuk perubahan perilaku .Zainuri & Fatimah (2023) dari perspektif neurosains membuktikan bahwa praktik

dzikir dalam konseling Islami dapat menstimulasi prefrontal cortex yang berperan dalam pengambilan keputusan moral dan pengendalian emosi. Implikasi pendidikan menegaskan pentingnya konseling integratif di era digital. Pendekatan ini tidak hanya mengubah perilaku, tetapi juga membangun fondasi moral yang kuat melalui penguatan iman dan kontrol diri.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian teori dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa pendekatan konseling Islami dan konseling kognitif perilaku (CBT) memiliki kontribusi besar dalam pembentukan karakter religius peserta didik di lingkungan pendidikan Islam. Kedua pendekatan ini berperan saling melengkapi, di mana konseling Islami menekankan penguatan aspek spiritual, moral, dan emosional melalui proses tazkiyatun nafs, sedangkan CBT berfokus pada restrukturisasi kognitif dan pembiasaan perilaku positif untuk membentuk kedisiplinan serta pengendalian diri.

Konseling Islami efektif dalam meningkatkan kesadaran religius peserta didik melalui kegiatan seperti doa, dzikir, muhasabah, dan penguatan nilai-nilai keimanan. Siswa menjadi lebih sadar akan tanggung jawab moral kepada Allah SWT dan terdorong untuk memperbaiki perilakunya berdasarkan nilai-nilai Islam. Sementara itu, pendekatan CBT membantu peserta didik memahami hubungan antara pikiran dan tindakan, sehingga mereka mampu mengontrol emosi, mengelola stres, serta menumbuhkan kebiasaan berpikir positif dan realistis sesuai prinsip ajaran agama.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa penerapan kedua pendekatan ini dalam konteks pendidikan Islam memberikan pengaruh nyata terhadap pembentukan nilai-nilai karakter seperti disiplin beribadah, tanggung jawab moral, kesadaran spiritual, serta motivasi belajar religius. Integrasi antara keduanya menciptakan model pembinaan karakter yang lebih komprehensif, karena menggabungkan kekuatan spiritualitas Islami dengan pendekatan ilmiah psikologis yang rasional dan aplikatif. Wulandari & Setiawan (2024) merekomendasikan model 'Spiritual-Cognitive Integration' sebagai best practice yang terbukti meningkatkan seluruh aspek karakter religius siswa secara signifikan dan berkelanjutan.

Dalam implementasi di sekolah, guru Pendidikan Agama Islam (PAI) dan konselor diharapkan dapat bekerja sama mengintegrasikan pendekatan konseling Islami dan CBT secara sistematis. Hal ini dapat dilakukan melalui kegiatan konseling individual dan kelompok yang berbasis nilai keislaman, disertai refleksi kognitif untuk memperkuat kesadaran diri siswa. Dengan demikian, peserta didik tidak hanya berkembang secara intelektual, tetapi juga memiliki kecerdasan spiritual, emosional, dan moral.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa keberhasilan pembentukan karakter religius peserta didik tidak dapat dicapai hanya melalui pendekatan tunggal. Sinergi antara konseling Islami dan konseling kognitif perilaku menjadi strategi yang relevan dan efektif untuk membentuk generasi yang beriman, berakhlak mulia, rasional, dan siap menghadapi tantangan kehidupan modern. Integrasi kedua pendekatan ini juga diharapkan dapat memperkuat identitas religius peserta didik serta menjadikan sekolah sebagai lingkungan

pembinaan karakter yang berlandaskan nilai-nilai Islam dan kemanusiaan universal.

F. SARAN

Berdasarkan temuan penelitian yang telah dibahas, disarankan agar dilakukan pengembangan model integratif yang lebih terstruktur dan praktis, seperti modul konseling berbasis "Spiritual-Cognitive Integration (SCI)" yang dapat diadaptasi oleh sekolah-sekolah Islam dalam kurikulum bimbingan dan konseling. Model tersebut perlu dilengkapi dengan panduan teknis, instrumen evaluasi, serta pelatihan berkelanjutan bagi konselor untuk mengoptimalkan kombinasi antara pendekatan spiritual Islami dan teknik kognitif-perilaku. Selain itu, penelitian lanjutan direkomendasikan untuk menguji efektivitas model ini secara eksperimental dalam berbagai konteks sosio-kultural, serta mengeksplorasi potensi integrasi teknologi digital (seperti aplikasi konseling Islami berbasis CBT) untuk meningkatkan keterjangkauan dan relevansi layanan konseling bagi generasi muda muslim di era digital.

G. DAFTAR PUSTAKA

- Febriansyah, A. D., et al. (2025). *Integrasi Spiritualitas dan Konseling Islami terhadap Kesehatan Mental*. Al-Isyraq Journal, 3(1).
- Khoiria, N. (2022). *Nilai-nilai Karakter Religius dalam Pendidikan Islam*. IAIN Tulungagung.
- Lailyyatun, N. (2020). *Efektivitas Cognitive Behavior Therapy dalam Mengatasi Kecemasan*. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Mrizal, M. (2024). *Kajian Revolusi Konseling Islam dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Era Revolusi Mental 4.0*. Jurnal Kajian Pendidikan Islam.
- Observasi. (2025). *Integrasi Konseling Islami di Era Digital*. Observasi Journal, 3(1), 103–112.
- Selvianti, T. A. (2023). *Implementasi Konseling Kognitif Perilaku Bernuansa Islam untuk Mengatasi Perilaku Bullying Siswa SMP Negeri 3 Sungguminasa*.
- Sumarta, T., Suhara, D., & Wulandini, W. N. (2024). *Integrasi Pendidikan Agama Islam dengan Bimbingan Konseling dan Dampaknya terhadap Akhlak Peserta Didik*. Ta'dib: Jurnal Pendidikan Agama Islam, 2(1), 116–126.
- Al-Qurtuby, S. (2023). *Integrating Islamic Spirituality and Cognitive Behavioral Therapy: A Contemporary Approach to Student Counseling*. Journal of Islamic Psychology and Education, 5(2), 89-107.
- Hidayat, A., & Fauzi, M. (2024). *Digital Islamic Counseling: Innovation in Character Building for Generation Z*. Journal of Islamic Guidance and Counseling, 6(3), 112-130.
- Nurhasanah, S., & Abdullah, M. (2023). *Religious Character and Mental Health: The Role of Islamic Counseling in Schools*. Journal of Islamic Mental Health, 4(2), 78-95.
- Prasetyo, B., & Khodijah, S. (2024). *Islamic Values-Based CBT for Adolescent Character Development*. Journal of Islamic Counseling and Psychotherapy, 7(1), 34-52.
- Rahman, M. F., & Sari, D. P. (2024). *Effectiveness of CBT in Islamic Education Settings: A Meta-Analysis*. International Journal of Islamic Education Research, 8(1), 45-62.



- Saputra, R., & Wijaya, A. (2025). *Evaluating Integrated Counseling Programs in Islamic Schools: A Mixed-Methods Study*. *Journal of Islamic Education Evaluation*, 9(2), 67-85.
- Wulandari, D., & Setiawan, H. (2024). *Best Practices of Islamic-CBT Integration in School Counseling Programs*. *Journal of Educational Counseling*, 12(3), 156-174.
- Zainuri, M., & Fatimah, S. (2023). *Neuroscience Perspectives on Islamic Counseling and Character Formation*. *Journal of Islam and Science*, 6(1), 23-41.
- Dewi, I. S., & Putra, S. (2020). Persepsi masyarakat tentang pernikahan dini ditinjau dari latar belakang budaya (Batak dan Jawa). *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 112–119.
- Putra, S., Simaremare, A., & Dina, R. (2024). The relationship between emotion regulation and teacher work motivation at vocational high school. *Coution: Journal of Counseling and Education*, 5(1), 1–6.
- Putra, S. (2019). Efektivitas layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan sikap kedisiplinan siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan Sosial Humaniora*, 4(1), 493–500