



## TERAPI BEHAVIOR DALAM PERSPEKTIF ISLAM (Upaya Penanganan Perilaku Maladaptif Remaja Pecandu Game Online)

Mahdi NK  
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry  
[mahdinyakni@gmail.com](mailto:mahdinyakni@gmail.com)

*Abstract: Adolescence is a critical stage that requires special attention so that it avoids deviant and maladaptive behavior that can lead to conflicts, fights, acts of violence and other antisocial behavior. One of the triggers is their intensity and addiction to playing online games. Various research results prove that behavioral therapy or counseling is able to change a person's maladaptive behavior to new behavior. This paper intends to find out the concept of behavioral therapy in an Islamic perspective and the concept is able to overcome maladaptive behavior in adolescents. This study is the result of a literature study that aims to describe the concept of behavioral therapy in the view of Islam and its implementation in dealing with the maladaptive behavior of adolescent online game addicts. The data in this paper are sourced from literature related to the theme of the problem, then analyzed and presented descriptively. It is known that behavioral therapy in an Islamic perspective is also known as repentance. Where this is a maladaptive behavior change activity carried out by an individual towards behavior that is in accordance with applicable rules. The application of this therapy is useful for obtaining new behavior, eliminating maladaptive adolescent behavior and strengthening and maintaining the desired behavior. The goal is to have behavior that is in accordance with Islamic teachings in order to achieve happiness in life in this world and the hereafter.*

**Keywords:** behavior therapy, maladaptive behavior, adolescents

### Abstrak:

Remaja merupakan tahap kritis yang memerlukan perhatian khusus agar ia terhindar dari perilaku yang menyimpang dan maladaptif yang dapat menimbulkan konflik, pertengkaran, tindak kekerasan dan perilaku antisosial lainnya. Salah satu pemicunya diakibatkan intensitas dan kecanduan mereka memainkan game online. Berbagai hasil penelitian membuktikan bahwa terapi atau konseling behavioral mampu mengubah perilaku maladaptif seseorang kepada perilaku yang baru. Tulisan ini bermaksud untuk mengetahui konsep terapi behavioral dalam perspektif Islam dan konsep tersebut mampu mengatasi perilaku maladaptif remaja. Kajian ini merupakan hasil studi literatur yang bertujuan untuk mendeskripsikan tentang konsep terapi behavioral dalam pandangan Islam dan implementasinya dalam menangani perilaku maladaptif remaja pecandu game online. Data dalam tulisan ini bersumber dari literatur yang berkaitan dengan tema permasalahan, kemudian dianalisis dan disajikan secara deskriptif. Diketahui bahwa terapi behavioral dalam perspektif Islam disebut juga dengan istilah taubat. Dimana ini merupakan suatu aktivitas perubahan perilaku maladaptif yang dilakukan seorang individu menuju perilaku yang sesuai dengan aturan yang berlaku. Penerapan terapi ini berguna untuk memperoleh tingkah laku baru, penghapusan tingkah laku

para remaja yang maladaptif serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan. Tujuannya adalah memiliki perilaku yang sesuai dengan ajaran Islam agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

Kata kunci: terapi behavior, perilaku maladaptif, remaja

## A. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode kehidupan yang penuh dengan dinamika karena terjadi perkembangan dan perubahan yang sangat pesat. Masa remaja merupakan tahapan kehidupan dari masa kanak-kanak untuk menuju tahap dewasa.<sup>1</sup> Masa ini dianggap krisis karena belum dimilikinya pegangan sedangkan kepribadiannya sedang mengalami pembentukan. Masa remaja ditandai dengan sejumlah karakteristik penting yang meliputi pencapaian hubungan yang matang dengan teman sebaya, dapat menerima dan belajar peran sosial sebagai pria atau wanita dewasa yang dijunjung tinggi oleh masyarakat, menerima keadaan fisik dan mampu menggunakannya secara efektif, mencapai kemandirian emosional dari orangtua dan orang dewasa lainnya, memilih dan mempersiapkan karier di masa depan sesuai dengan minat dan kemampuannya, mengembangkan sikap positif terhadap pernikahan hidup, berkeluarga dan memiliki anak, mengembangkan keterampilan intelektual dan konsep-konsep yang diperlukan sebagai warga negara, mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial dan memperoleh seperangkat nilai dan sistem etika sebagai pedoman bertingkah laku.<sup>2</sup>

Individu yang berada pada usia remaja ini sedang mencari jati diri dan menjalani transisi perkembangan.. Mereka selalu bersikap dan berbuat banyak hal dengan menonjolkan aspek yang dapat menyebabkan adanya perhatian orang lain baik dalam bentuk positif maupun negatif. Tindakan dan sikap yang negatif akan terlihat apabila anak kurang dapat bimbingan dari orang tua. Hal ini juga dapat disebabkan oleh kondisi keluarga yang kurang harmonis. Untuk itu, tahap perkembangan pada masa remaja ini merupakan tahap kritis yang amat memerlukan perhatian khusus para orangtua dan pendidik agar terhindar dari perilaku yang menyimpang.

Pada dasarnya setiap tindakan penyimpangan yang dilakukan seseorang remaja adalah pesan yang mereka sampaikan kepada lingkungannya. Dengan kata lain, setiap perilaku aneh yang dilakukan adalah dalam rangka merespon lingkungannya bahwa pada diri mereka ada kesenjangan dalam kebutuhannya.<sup>3</sup> Umumnya, permasalahan yang dialami oleh kalangan

---

<sup>1</sup> Soetjiningsih, 2002, *Tumbuh Kembang Remaja dan Persoalannya*, (Jakarta: Sagung Seto): 241.

<sup>2</sup> Soetjiningsih, 2002, *Tumbuh Kembang...*, 242.

<sup>3</sup> Soetjiningsih, 2002, *Tumbuh Kembang...*, 243.

remaja adalah berupa perilaku maladaptif, yaitu penyimpangan dari normalitas sosial yang selalu berpengaruh buruk pada kesejahteraan individu dan kelompok sosial. Perilaku maladaptif ini sering menimbulkan konflik, pertengkaran, tindak kekerasan dan perilaku antisosial lainnya terhadap orang-orang di sekelilingnya. Perilaku maladaptif yang dimaksudkan di sini adalah perilaku-perilaku yang timbul diakibatkan kecanduan memainkan game online. Misalnya, cenderung kurang tertarik terhadap kegiatan lain, merasa gelisah saat tidak dapat bermain game online, penurunan prestasi akademik, relasi sosial dan kesehatan.<sup>4</sup> Selain itu, ia menjadi malas belajar, malas tidur, malas sekolah, malas makan, sulit berkonsentrasi dan hanya akan semangat apabila memainkan permainan game online saja.<sup>5</sup>

Dalam upaya menghadapi permasalahan tersebut, kehadiran terapi behavior dirasa mampu menanganinya. Hal ini mengingat bahwa perilaku dalam pandangan behaviorial adalah bentuk dari kepribadian manusia. Perilaku dihasilkan dari pengalaman yang diperoleh individu dalam interaksinya dengan lingkungan. Perilaku yang baik adalah hasil dari lingkungan yang baik. Begitu juga sebaliknya. Untuk itu, terapi behavior ini merupakan pendekatan yang ada pada konseling dan psikoterapi yang berurusan dengan perubahan tingkah laku.<sup>6</sup> Terapi ini juga dianggap salah satu teknik untuk menyelesaikan tingkah laku yang ditimbulkan oleh dorongan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidup yang dilakukan melalui proses belajar agar bisa bertindak dan bertingkah laku lebih efektif, lalu mampu menanggapi situasi dan masalah dengan cara yang efektif dan efisien.<sup>7</sup>

Menurut hemat penulis, penggunaan terapi behaviorial ini menekankan pada perubahan tingkah laku remaja dan agar ia bisa menemukan tingkah laku yang baru dan menghilangkan perilaku maladaptif. Asumsi ini didukung dengan hasil penelitian yang membuktikan keefektifan terapi behaviorial ini. Diantaranya; pertama, hasil penelitian Andika yang mengemukakan bahwa penerapan konseling behaviorial dengan teknik *shaping* untuk meningkatkan disiplin belajar pada siswa kelas X MIA 4 di SMA Negeri 2 Singaraja. Keefektifan itu terlihat dari rata-rata presentase peningkatan sebelum diberikan tindakan.<sup>8</sup> Selanjutnya adalah hasil penelitiannya Anggi yang mengungkapkan bahwa terdapat

---

<sup>4</sup> Eryzal Novrialdy, 2019, "Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya", *Jurnal Buletin Psikologi* Vol.27 No.2.

<sup>5</sup> Mertika, Dewi Mariana, 2020, "Fenomena Game Online di Kalangan Anak Sekolah Dasar", *Jurnal of Educational Review and Research* Vol.3 No.2

<sup>6</sup> Gerald Corey, 1997, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: Eresco): 196.

<sup>7</sup> Kartini Kartono, 1997, *Psikologi Sosial 3*, (Jakarta: Rajawali): 301-302.

<sup>8</sup> I Wayan Andika Sari Putra, (2014), "Penerapan Konseling Behaviorial dengan Teknik Shaping untuk Meningkatkan Disiplin Belajar pada Siswa Kelas X MIA 4 di SMA Negeri 2 Singaraja", *Jurnal Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Ganesha*, Vol. 2, No: 1.

penurunan perilaku membolos siswa siswa kelas X.1 SMA Negeri 1 Sawan Tahun Ajaran 2013-2014 yang dapat dipantau dari perubahan kehadiran di sekolah sangat meningkat yang didukung dari daftar hadir kelas. Hal ini berkat penerapan konseling behavioral dengan teknik penguatan positif sebagai upaya untuk meminimalisasi perilaku membolos pada siswa.<sup>9</sup> Beberapa hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa terapi atau konseling behavioral ini mampu mengubah perilaku maladaptif seseorang kepada perilaku yang baru.

Berangkat dari uraian di atas, penulis tertarik untuk mengkaji lebih jauh mengenai bagaimana konsep terapi behavioral dalam perspektif Islam?, dan bagaimana terapi behavior dalam mengatasi perilaku maladaptif remaja menurut Islam?.

## **B. Konsep Behavior ke Arah Perubahan Perilaku**

Behavioristik adalah sebuah aliran dalam pemahaman tingkah laku manusia. Behaviorisme lahir sebagai suatu reaksi dari sebuah intreksionisme dan juga psikoanalisis. Perkembangan terapi ini ditandai dengan suatu pertumbuhan yang fenomenal sejak akhir tahun 1950-an. Pada awal tahun 1960-an, laporan tentang penggunaan teknik terapi tingkah laku muncul dalam kepustakaan profesional. John B. Watson yang merupakan seorang ahli psikologi asal Amerika dan juga sebagai pendiri behaviorisme menyingkir dari psikologi konsep seperti kesadaran, determinasi diri, dan berbagai fenomena subjektif lainnya. Ia mendirikan psikologi tentang kondisi tingkah laku yang dapat diamati.<sup>10</sup>

Perspektif behavioral berfokus pada peran dari belajar dalam menjelaskan tingkah laku manusia. Asumsi dasar mengenai tingkah laku menurut teori ini adalah tingkah laku sepenuhnya ditentukan oleh aturan-aturan, bisa diramalkan dan dikendalikan. Manusia sepenuhnya adalah makhluk reaktif yang tingkah lakunya dikontrol oleh faktor-faktor yang berasal dari luar. Faktor inilah yang menjadi penentu dari tingkah laku manusia. Hal-hal yang mempengaruhi perkembangan kepribadian individu selanjutnya semata-mata bergantung pada lingkungannya.<sup>11</sup> Perilaku bermasalah dimaknai sebagai perilaku atau kebiasaan-kebiasaan negatif atau perilaku yang tidak tepat, yaitu perilaku yang tidak sesuai dengan yang diharapkan.<sup>12</sup> Perilaku yang salah penyesuaian terbentuk melalui proses interaksi dengan lingkungannya. Artinya bahwa perilaku individu itu meskipun secara sosial adalah tidak tepat,

---

<sup>9</sup> Indayani Anggi, 2014, "Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Penguatan Positif sebagai Upaya untuk Meminimalisasi Perilaku Membolos pada Siswa Kelas X.1 SMA Negeri 1 Sawan Tahun Ajaran 2013/2014", *Jurnal Bimbingan dan Konseling, Universitas Pendidikan Ganेशha*, Vol. 2, No.1.

<sup>10</sup> Gantina Komalasari dan Wahyuni Eka, 2011, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks): 142.

<sup>11</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: Remaja Rosdakarya): 44.

<sup>12</sup> Dyessi Kumalasari, 2017, "Konsep Behavioral Therapy dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri pada Siswa Terisolir", *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, Vol.14 No.1.

dalam beberapa saat memperoleh ganjaran dari pihak tertentu. Dari cara demikian akhirnya perilaku yang tidak diharapkan secara sosial atau perilaku destruktif. Sedangkan perilaku bermasalah dalam pandangan behaviorisme adalah perilaku yang tidak sesuai dengan yang diharapkan atau tidak sesuai dengan norma yang ada. Perilaku bermasalah ini merupakan kebiasaan-kebiasaan negatif yang juga terbentuk dari hasil interaksi dengan lingkungan.

Terapi behavioral diarahkan pada tujuan-tujuan memperoleh tingkah laku baru, penghapusan tingkah laku yang maladaptif serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan. Tujuan terapi ini juga berorientasi pada perubahan atau modifikasi perilaku individu untuk;<sup>13</sup> 1) menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar, 2) penghapusan hasil belajar yang tidak adaptif, 3) memberi pengalaman belajar yang adaptif namun belum dipelajari, 4) membantu individu membuang respon-respon yang lama yang merusak diri atau maladaptif dan mempelajari respon-respon yang baru yang lebih sehat dan sesuai, 5) individu belajar perilaku baru dan mengeliminasi perilaku yang maladaptif, memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan, 6) penetapan tujuan dan tingkah laku serta upaya pencapaian sasaran dilakukan bersama antara terapis dan klien.

Tujuan yang ingin dicapai dari pelaksanaan terapi behavior ini adalah untuk mencapai kehidupan tanpa mengalami perilaku simptomatik, yaitu kehidupan tanpa mengalami kesulitan atau hambatan perilaku yang dapat membuat ketidakpuasan dalam jangka panjang atau mengalami konflik dengan kehidupan sosial.<sup>14</sup> Tujuan lainnya adalah untuk membantu klien membuang respon-respon yang lama yang merusak diri dan mempelajari respon-respon yang baru yang lebih sehat.<sup>15</sup> Dengan demikian tujuan konseling behaviour adalah untuk memperoleh perilaku baru, mengeliminasi perilaku yang maladaptif dan memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan dalam jangka waktu lama. Adapun tujuan umumnya yaitu menciptakan kondisi baru untuk belajar. Dengan asumsi bahwa pembelajaran dapat memperbaiki masalah perilaku.

Manusia seutuhnya mengacu kepada kualitas manusia sebagai makhluk yang paling indah dan yang paling tinggi derajatnya.<sup>16</sup> Manusia seutuhnya adalah manusia yang mampu menciptakan dan memperoleh kesenangan dan kebahagiaan bagi dirinya sendiri dan bagi lingkungannya berkat pengembangan optimal segenap potensi yang ada pada dirinya, seiring dengan pengembangan suasana kebersamaan dengan lingkungan sosialnya, sesuai dengan

---

<sup>13</sup> Gerald Corey, 1997, *Teori dan Praktek...*, 200.

<sup>14</sup> Latipun, 2008, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press): 137.

<sup>15</sup> Sofyan S. Willis, 2009, *Konseling Keluarga*, (Bandung: Alfabeta): 105.

<sup>16</sup> Prayitno, 2008, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta): 20.

aturan dan ketentuan yang berlaku dan segala sesuatunya itu dikaitkan dengan pertanggungjawaban atas segenap aspek kehidupannya di dunia-akhirat kelak..

### C. Tahapan dan Teknik Konseling

Tingkah laku yang bermasalah dalam konseling behavioral adalah tingkah laku yang berlebihan (*excessive*) dan tingkah laku yang kurang (*deficit*). Dalam hal ini, tingkah laku yang berlebihan adalah perilaku maladaptif, yaitu perilaku yang sering menimbulkan konflik, pertengkaran, tindak kekerasan dan perilaku antisosial lainnya terhadap orang-orang di sekelilingnya yang diakibatkan karena terlalu banyak main game online. Adapun tingkah laku yang *deficit* adalah cenderung kurang tertarik terhadap kegiatan lain, merasa gelisah saat tidak dapat bermain game online, penurunan prestasi akademik, relasi sosial, dan kesehatan. Selain itu, individu tersebut menjadi malas (seperti malas belajar, malas tidur, malas sekolah, malas makan), sulit untuk berkonsentrasi dan hanya akan semangat apabila memainkan permainan game online saja. Adapun tingkah laku *excessive* dirawat dengan menggunakan teknik konseling untuk menghilangkan atau mengurangi tingkah laku, sedangkan tingkah laku *deficit* diterapi dengan menggunakan teknik meningkatkan teknik meningkatkan tingkah laku.

Menurut Rosjidan yang dikutip oleh Gantina Kumalasari, Eka Wahyuni dan Karsih bahwa konseling behavioral memiliki empat tahap yaitu; melakukan asesmen (*assessment*), menentukan tujuan (*goal setting*), mengimplementasikan teknik (*technique implementation*) dan evaluasi dan mengakhiri konseling (*evaluation termination*).<sup>17</sup>

#### 1. Melakukan asesmen (*assessment*)

Assesment atau penilaian,<sup>18</sup> adalah salah satu indikator penentu untuk mengetahui seberapa jauh keberhasilan atau kegagalan yang dilakukan oleh terapis dan klien sebagai subjek pembelajaran, sebelum memilih metode yang tepat sasaran yang dianggap sesuai dengan kondisi pembelajaran yang ada sehingga untuk langkah selanjutnya efektifitas, efisiensi dan daya tarik pembelajaran dapat terselenggara dengan baik dan dapat menghasilkan keluaran belajar yang kompeten yang dapat membuat assesment pembelajaran tersebut bernilai positif.<sup>19</sup> Tahap assesmen ini bertujuan untuk menentukan apa yang dilakukan oleh konseli pada saat ini. Asesmen yang dilakukan adalah aktivitas nyata,

---

<sup>17</sup> Gantina Kumalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, 2011, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks), 177-180.

<sup>18</sup> PP. No.19 Tahun 2005, tentang Standar Nasional Pendidikan.

<sup>19</sup> Nurotun Mumtahanah, 2018, "Prosedur Pengembangan dan Karakteristik Assesment Pembelajaran", *Al-Hikmah Jurnal Studi Keislaman*, Vol.8, No.2.

perasaan dan pikiran konseli. Menurut Kanker dan Saslow dalam Gantina Kumalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, terdapat tujuh informasi yang digali dalam asesmen, yaitu;<sup>20</sup>

- a. Analisis tingkah laku yang bermasalah yang dialami konseli saat ini. Tingkah laku yang dianalisis adalah tingkah laku yang khusus.
- b. Analisis situasi yang didalamnya masalah konseli terjadi. Analisis ini mencoba untuk mengidentifikasi peristiwa yang mengawali tingkah laku dan mengikutinya (*antecedent* dan *consequence*) sehubungan dengan masalah konseli.
- c. Analisis motivasional.
- d. Analisis *self control*, yaitu tingkatan kontrol diri konseli terhadap tingkah laku bermasalah ditelusuri atas dasar bagaimana kontrol itu dilatih dan atas dasar kejadian-kejadian yang menentukan keberhasilan *self-control*.
- e. Analisis hubungan sosial, yaitu orang lain yang dekat dengan kehidupan konseli diidentifikasi juga hubungannya orang tersebut dengan konseli. Metode yang digunakan untuk mempertahankan hubungan ini dianalisis juga.
- f. Analisis lingkungan fisik sosial budaya.

## 2. Menentukan tujuan (*goal setting*)

Konselor dan konseli menentukan tujuan konseling sesuai dengan kesepakatan bersama berdasarkan informasi yang telah disusun dan dianalisis. Menurut Burks dan Engelkes yang dikutip oleh Gantina Kumalasari, Eka Wahyuni dan Karsih mengemukakan fase *goal setting* disusun atas tiga langkah yaitu;<sup>21</sup> a) membantu konseli untuk memandang masalahnya atas dasar tujuan-tujuan yang diinginkan, b) mempertahankan tujuan konseli berdasarkan kemungkinan hambatan-hambatan situasional belajar yang dapat diterima dan dapat diukur, dan c) memecahkan tujuan kedalam sub-tujuan dan menyusun tujuan menjadi susunan yang berurutan.

## 3. Mengimplementasikan teknik (*technique implementation*)

Setelah tujuan konseling dirumuskan, konselor dan konseli menentukan strategi belajar yang terbaik untuk membantu konseli mencapai perubahan tingkah laku yang diinginkan, Konselor dan konseli mengimplementasikan teknik-teknik konseling sesuai dengan masalah yang dialami oleh konseli (tingkah laku *excessive* atau *deficit*). Dalam implementasi teknik konselor membandingkan perubahan tingkah laku antara *baseline* dengan data intervensi.<sup>22</sup>

---

<sup>20</sup> Gantina Kumalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, 2011, *Teori dan Teknik...*, 177.

<sup>21</sup> Gantina Kumalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, 2011, *Teori dan Teknik...*, 179.

<sup>22</sup> Gantina Kumalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, 2011, *Teori dan Teknik...*, 180

Terkait hal ini, Latipun meringkas sejumlah teknik yang secara spesifik dapat digunakan dalam upaya perubahan perilaku berdasarkan tujuan yang hendak dicapai yaitu;<sup>23</sup>

a. Desensitisasi sistematis

Teknik ini merupakan perpaduan dari beberapa teknik seperti memikirkan sesuatu, dan menenangkan diri membayangkan sesuatu. Dalam pelaksanaannya konselor berusaha untuk menanggulangi ketakutan atau kecemasan yang dihadapi oleh konseli. Dengan teori pengkondisian klasik maka respon-respon yang tidak dikehendaki dapat dihilangkan secara bertahap.<sup>24</sup> Dengan kata lain, teknik ini merupakan teknik relaksasi yang digunakan untuk menghapus perilaku yang diperkuat secara negatif yang biasanya berupa kecemasan, dan ia menyertakan respon yang berlawanan dengan perilaku yang akan dihilangkan. Cara yang digunakan dalam keadaan santai stimulus yang menimbulkan kecemasan dipasangkan dengan stimulus yang menimbulkan keadaan santai. Dipasangkan secara berulang-ulang sehingga stimulus yang semula menimbulkan kecemasan hilang secara berangsur-angsur.

b. Terapi impulsif dan pembanjiran

Teknik ini dikembangkan berdasarkan atas asumsi bahwa seseorang yang secara berulang-ulang dihadapkan pada situasi penghasil kecemasan dan konsekuensi yang menakutkan ternyata tidak muncul, maka kecemasan akan menghilang. Atas dasar inilah, klien diminta untuk membayangkan stimulus yang menimbulkan kecemasan, hingga stimulus tersebut tidak memiliki kekuatan dan neurotiknya pun hilang.

Teknik ini terdiri atas pemunculan stimulus berkondisi secara berulang-ulang. Teknik pembanjiran berbeda dengan teknik sebelumnya dalam artian bahwa teknik pembanjiran tidak menggunakan agen pengkondisian balik maupun tingkatan kecemasan. Di sini, terapis hana memunculkan stimulus penghasil kecemasan, sedangkan klien membayangkan situasi. Di samping itu, terapis berusaha mempertahankan kecemasan klien. Menurut teknik ini, jika seseorang secara berulang-ulang dihadapkan pada suatu situasi penghasil kecemasan dan konsekuensi yang menakutkan tidak muncul, maka kecemasan akan tereduksi atau terhapus.<sup>25</sup>

c. Latihan perilaku asertif

Latihan ini digunakan untuk melatih individu yang mengalami kesulitan untuk menyatakan diri bahwa tindakannya adalah layak atau benar. Latihan ini berguna untuk membantu orang dalam hal-hal berupa; 1) tidak dapat menyatakan kemarahannya atau

---

<sup>23</sup> Latipun, 2001, *Psikologi Konseling*, (Malang: Unmuha Press): 118-120.

<sup>24</sup> Hartono, 2012, *Psikologi Konseling Edisi Revisi*, (Jakarta: Kencana): 128.

<sup>25</sup> Gerald Corey, 1997, *Teori dan Praktek...*, 211-212.



kejangkelannya, 2) mereka yang sopan berlebihan dan membiarkan orang lain mengambil keuntungan dari padanya, 3) mereka yang mengalami kesulitan dalam berkata “tidak”, 4) mereka yang sukar menyatakan cinta dan respon positif lainnya, 5) mereka yang merasakan tidak punya hak untuk menyatakan pendapat dan pikirannya. Latihan asertif ini mengajak konselor untuk berusaha memberikan keberanian kepada klien dalam mengatasi kesulitan terhadap orang lain. Pelaksanaan teknik ini ialah dengan *role playing* (bermain peran). Meskipun hal ini memang bertentangan dengan perilaku klien selama ini, Akan tetapi tujuan dari pelaksanaan terapi inilah yang menjadi target utamanya.<sup>26</sup>

#### d. Pengkondisian aversi

Teknik ini dilakukan untuk meredakan perilaku dengan cara menyajikan perilaku yang tidak dikehendaki tersebut terhambat kemunculannya. Perilaku yang dapat dimodifikasi dengan teknik ini adalah perilaku maladaptif, misalnya kecanduan memainkan game online. Perilaku maladaptif ini tidak dihentikan seketika, tetapi dibiarkan terjadi dan pada waktu bersamaan dikondisikan dengan stimulus yang tidak menyenangkan. Jadi terapi aversi ini menahan perilaku yang maladaptif dan individu berkesempatan untuk memperoleh perilaku alternatif yang adaptif.

#### e. Pembentukan perilaku model

Pemberian contoh merupakan teknik yang sering digunakan oleh konselor, karena semua pengalaman yang didapat dari hasil belajar dapat dilakukan dengan cara melakukan pengamatan secara langsung atau tidak langsung kepada objek berikut konsekuensinya. Dengan pemberian contoh, konseli akan belajar dari tingkah laku orang lain yang menjadi objek, Selain itu konseli dapat belajar dari sisi negatif dan positif dari objek yang dilihatnya.<sup>27</sup> Adapun perilaku model ini digunakan untuk; 1) membentuk perilaku baru pada klien, dan 2) memperkuat perilaku yang sudah terbentuk. Dengan dapat menggunakan model audio, model fisik, model hidup, yang teramati dan dipahami jenis perilaku yang hendak dicontoh. Perilaku yang berhasil dicontoh memperoleh ganjaran baik berupa pujian sebagai ganjaran sosial.

#### f. Kontrak perilaku

Kontrak perilaku didasarkan atas pandangan bahwa membantu klien untuk membentuk perilaku tertentu yang diinginkan dan memperoleh ganjaran tertentu sesuai dengan kontrak yang disepakati. Dalam hal ini individu mengantisipasi perubahan perilaku mereka atas dasar

---

<sup>26</sup> Sofyan S. Willis, 2011, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta): 73.

<sup>27</sup> Gerald Corey, 1997, *Teori dan Praktek...*, 213.

persetujuan bahwa beberapa konsekuensi akan muncul. Kontrak perilaku adalah persetujuan antara dua orang atau lebih untuk mengubah perilaku tertentu pada klien.

Selain teknik-teknik yang telah dikemukakan di atas, Corey juga menambahkan teknik yang juga diterapkan dalam terapi behavioristik yang termasuk dalam metode-metode pengondisian operan, antara lain:

- 1) Perkuatan positif, adalah teknik yang digunakan melalui pemberian ganjaran segera setelah tingkah laku yang diharapkan muncul.
  - 2) Percontohan (*modeling*), Dalam teknik ini dapat mengamati seseorang yang dijadikan contohnya untuk berperilaku kemudian diperkuat dengan mencontoh tingkah laku sang model.
  - 3) *Token economy*, teknik ini dapat diberikan apabila persetujuan dan penguatan lainnya tidak memberikan kemajuan pada tingkah laku klien.<sup>28</sup>
  - 4) Pembentukan respon. Dalam pembentukan respon, tingkah laku sekarang secara bertahap diubah dengan memperkuat unsur-unsur kecil dari tingkah laku baru yang diinginkan secara berturut-turut sampai mendekati tingkah laku akhir. Pembentukan respon berwujud pengembangan suatu respon yang pada mulanya tidak terdapat pembendaharaan tingkah laku individu.
  - 5) Perkuatan intermiten, mengganjar setiap terjadi munculnya tingkah laku yang diinginkan, misalnya dengan pujian atau hadiah.
  - 6) Penghapusan, Cara untuk menghapus tingkah laku yang maladaptif adalah menarik perkuatan dari tingkah laku yang maladaptif itu, Hal penting lainnya menekankan bahwa penghentian pemberian perkuatan harus serentak dan penuh.<sup>29</sup>
4. Evaluasi dan mengakhiri konseling (*evaluation termination*)

Evaluasi konseling behavioral merupakan proses yang berkesinambungan. Evaluasi dibuat atas dasar apa yang konseli perbuat. Tingkah laku konseli digunakan sebagai dasar untuk mengevaluasi efektivitas konselor dan efektivitas tertentu dari teknik yang digunakan, Terminasi dari sekedar mengakhiri konseling. Terminasi meliputi; a) menguji apa yang konseli lakukan terakhir, b) eksplorasi kemungkinan kebutuhan konseling tambahan, c) membantu konseli mentransfer apa yang dipelajari dalam konseling ke tingkah laku konseli, dan d) memberi jalan untuk memantau secara terus menerus tingkah laku konseli,<sup>30</sup>

---

<sup>28</sup> Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling...*, 173-175.

<sup>29</sup> Gerald Corey, 1997, *Teori dan Praktek...*, 219-221.

<sup>30</sup> Gantina Kumalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, 2011, *Teori dan Teknik...*, 181.

Selanjutnya konselor dan konseli mengevaluasi implementasi teknik yang telah dilakukan serta menentukan lamanya intervensi dilaksanakan sampai tingkah laku yang diharapkan menetap.

#### **D. METODE PENELITIAN**

Artikel ini merupakan hasil studi literatur yang bertujuan untuk mendeskripsikan tentang konsep terapi behavioral dalam pandangan Islam dan implementasinya dalam menangani perilaku maladaptif remaja pecandu game online. Data dalam tulisan ini bersumber dari literatur atau kajian terdahulu yang berkaitan dengan tema terapi behavioral dan ajaran Islam. Hasil studi literatur tersebut kemudian dianalisis dan disajikan secara deskriptif agar dapat diperoleh pemahaman tentang terapi behavioral dalam pandangan Islam dan implementasinya dalam menangani perilaku maladaptif remaja pecandu game online.

#### **E. HASIL & PEMBAHASAN**

##### **1. Terapi Behavioral dalam Perspektif Islam**

Terapi behavior jika ditinjau dari sudut pandang ajaran Islam sama halnya dengan taubat, dimana keduanya memiliki tujuan yang sama yaitu memperbaiki perilaku ke arah perilaku yang lebih baik dari yang sebelumnya, dan tidak akan mengulangi perilaku yang salah tersebut. Kata taubat berasal dari bahasa arab yaitu “تاب - يتوب - توباً” (bertaubat, menyesal atas memperbuat dosa, kembali).<sup>31</sup> Alqasimi mengatakan bahwa “adapun makna dari taubat yang sebenarnya menurut pengertian bahasa ialah kembali. Menurut istilah syari’at maksudnya ialah kembali mengikuti jalan yang benar dari jalan yang sudah ditempuhnya yaitu jalan yang sesat.”<sup>32</sup> Kata taubat juga diartikan dengan sadar dan menyesal akan dosa (perbuatan yang salah atau jahat) dan berniat akan memperbaiki tingkah laku dan perbuatan.<sup>33</sup> Ibnu Katsir menambahkan bahwa taubat adalah taubat yang haq dilakukan sepenuh hati akan menghapus keburukan-keburukan yang dilakukan sebelumnya, serta mengembalikan keaslian jiwa orang yang bertaubat.<sup>34</sup>

Taubat dalam Islam merupakan realisasi dari etika manusia dan juga sebagai akhlak sekaligus kewajiban manusia terhadap Allah karena pada dasarnya manusia adalah makhluk

---

<sup>31</sup> Mahmud Yunus, 1989, *Kamus Arab Indonesia*, (Jakarta: Mahmud Yunus Wadzuryah): 79.

<sup>32</sup> Muhammad Jamaluddin Alqasimi Addimasyqi, 1986, *Mau'izhatul Mukminin*, (Bandung: Diponegoro): 861.

<sup>33</sup> Tim Redaksi Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2002, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Depdikbud Balai Pustaka): 1202.

<sup>34</sup> Imam Al-Ghazali, 1975, *Bimbingan untuk Mencapai Tingkat Mukmin*, pent. Diponegoro, (Bandung: tp): 851.

yang tidak terlepas dari dosa. Oleh karena itu taubat diwajibkan untuk membersihkan diri dari kotoran dosa dan maksiat, agar manusia menjadi bersih dan suci kembali sehingga mudah berhubungan dengan Allah, karena Allah itu Maha Suci dan tidak bisa didekati oleh orang yang tidak suci. Sebagaimana kata taubat dalam Al-Qur'an. Abd Baqi menyebutkan dalam kitabnya *Mujam al-Mufahros li al-Fazh al-Qur'an* bahwa kata taubat diulang-ulang sebanyak 87 kali dalam 27 surat yang berbeda.<sup>35</sup> Sehingga membuat para *mufassirin* berbeda pula dalam mengartikan kata taubat dengan memandang kepada *shigot* dan *munasabah* ayat tersebut serta mengkaji lapazd *muradif* (sinonimnya). Untuk sementara kedua lapazd tersebut bila ditinjau maknanya dalam Al-Qur'an berarti penyesalan, pemaafan, dan kembali dari sesuatu.<sup>36</sup>

Abu Ali Ad-Daqaq menjelaskan bahwa taubat ada tiga macam tingkatan pengertian. Pertama, *taubat* yang bermakna (kembali); kedua, *inabah* yang mempunyai makna (berulang-ulang kembali), dan yang ketiga, *aubah* maknanya adalah (pulang). *Taubat* bersifat permulaan, *aubah* adalah akhir perjalanan, dan *inabah* adalah tengah-tengahnya,<sup>37</sup> Dilanjutkan bahwa setiap orang yang taubat karena takut akan siksaan, maka dia adalah pelaku taubat. Orang taubat karena mengharapkan pahala adalah pelaku taubat yang mencapai tingkatan *inabah*. Sedangkan orang taubat yang termotivasi oleh sikap hati-hati dan ketelitian hatinya, bukan karena mengharapkan pahala atau takut pada siksaan Allah, maka dia adalah pemilik *taubah*.

Dalam suatu redaksi disebutkan bahwa taubat itu terhimpun dari enam unsur, yaitu; penyesalan terhadap dosa di masa lalu atau melaksanakan hal-hal yang fardlu (jika taubat dari meninggalkan fardlu), mengembalikan harta benda yang dizalimi pada pemiliknya, meminta maaf pada pihak yang dizalimi, bertekad untuk tidak mengulangi perbuatan dosa itu lagi, dan berkomitmen untuk mendidik nafsu dalam ketaatan pada Allah sebagaimana pernah menggiring nafsu pada kemaksiatan.<sup>38</sup> Adapun Wahbah al-Zuhayli menambahkan bahwa taubat adalah suatu term yang terdiri dari tiga komposisi, yaitu; ilmu, hal (keadaan) dan perbuatan. Ilmu yang dimaksud di sini adalah mengetahui besarnya resiko suatu perbuatan dosa dan juga meyakini bahwa dosa adalah penghalang antara dirinya dengan segala sesuatu

---

<sup>35</sup> Abd Baqi, Muhammad Fuad, 1987, *Mujam al-Mufahros li al-Fazh al-Qur'an*, (Dar Fikr, Beirut): 199-200.

<sup>36</sup> Zaky Taufik Hidayat, 2010, "Konsep Taubat dalam Al-Qur'an menurut Sayyid Quthb", *Skripsi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*.

<sup>37</sup> Ali Ridho, (2019), "Konsep Taubat menurut Imam Al-Ghazali dalam Kitab Minhajul 'Abidin", *Jurnal Aqidah UIN Alauddin Makassar* Vol.5 No.1 .

<sup>38</sup> Abu Hamid Muhammad Ibn Muhammad al-Ghazali, 2013, *Ihya' 'Ulum al-Din*, (Beirut: Dar al-Fikr): 4.

yang dicintainya. Ketika seseorang telah memahami ilmu ini secara mendalam dalam hatinya, maka hatinya akan merasa sakit sebab ia kehilangan segala yang dicintainya. Jika ia menyadari bahwa kehilangan tersebut adalah akibat dari perbuatannya, maka ia akan merasa sedih dan susah, Inilah yang disebut dengan penyesalan. Apabila rasa sakit ini semakin besar dan menguasai hati, maka ia akan bertekad untuk melakukan apapun yang berkaitan dengan masa sekarang, masa lalu dan masa depan. Masa sekarang adalah bagaimanapun juga ia harus segera menghentikan perbuatan dosa yang sedang ia lakukan. Masa depan adalah bertekad untuk meninggalkan perbuatan dosa tersebut hingga akhir hayat. Masa lalu adalah memperbaiki kesalahan yang telah berlalu dengan kebaikan-kebaikan dan amal saleh.<sup>39</sup>

Dengan demikian, penerapan terapi behavioral atau taubat ini diharapkan mampu memperoleh tingkah laku baru, penghapusan tingkah laku yang maladaptif, serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan. Adapun tujuan dari yang ingin diraih tersebut tidak dapat terlepas dari tujuan hidup manusia, yakni memiliki perilaku yang sesuai dengan ajaran Islam agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

## **2. Terapi Behavior dalam Mengatasi Perilaku Maladaptif Remaja menurut Islam**

Pendekatan behavioral didasarkan pada pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia yang menekankan pada pentingnya pendekatan sistematis dan terstruktur pada konseling. Proses belajar tingkah laku melalui kematangan dan belajar. Selanjutnya, tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru. Manusia dipandang memiliki potensi untuk berperilaku tepat atau salah. Manusia mampu melakukan refleksi atas tingkah laku baru atau dapat mempengaruhi perilaku orang lain.<sup>40</sup> Konsep terapi behavior ini apabila diimplementasikan di dalam kehidupan remaja yang kecanduan memainkan game online, maka akan menggiring jiwa remaja tersebut untuk menuju perilaku yang sejalan dengan ajaran Islam. Dalam upaya pencapaiannya, syarat dan kriteria yang harus dipenuhi antara lain; 1) siap meninggalkan dosa dengan sekuat hati dan berniat tidak akan mengulangi dosa-dosa yang pernah dilakukan, 2) menghentikan perbuatan dosa yang pernah dilakukan, 3) perbuatan dosa yang pernah diperbuatannya harus setimpal dengan dosa yang di tinggalkannya sekarang, dan 4) meninggalkan dosa semata-mata karena mengagungkan Allah bukan untuk yang lain.<sup>41</sup> Imam Nawawi juga menarakan untuk dapat menanamkan niat yang kuat dan sifat konsisten dalam diri. Selanjutnya, jika ia tinggal dan bergaul di lingkungan

---

<sup>39</sup> Wahbah al-Zuhayli, 2014, *Tafsir al-Munir*, (Beirut: Dar al-Fikr): 703.

<sup>40</sup> Gantina Kumalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, 2011, *Teori dan Teknik...*, 172.

<sup>41</sup> Imam al-Ghazali, 2009, *Minhajul Abidin* ter. Abul Hayadh, (Surabaya: Mutiara Ilmu): 49.

para pemain game online, ada baiknya ia pergi untuk mencari tempat dan lingkungan baru yang sesuai dengannya serta mampu mengasah potensi dan *skill* yang dimilikinya. Hal ini diharapkan agar yang bersangkutan mampu mengurangi secara perlahan kebiasaannya main game online dan melatih berperilaku yang Islami.

Perlu diingat, bahwasanya lingkungan yang baik dan bergaul dengan orang shalih akan menambah iman seseorang. Begitu pula sebaliknya, lingkungan yang jelek, berkumpul dengan ahli maksiat akan menyebabkan perilaku dzolim dan sesat. Abu Ahmadi dalam bukunya *Psikologi Perkembangan* telah menjelaskannya dengan teori interaksionisme,<sup>42</sup> Teori ini mengatakan bahwa perkembangan jiwa atau perilaku banyak ditentukan oleh adanya proses dialektik dengan lingkungan. Satu hal lagi yang harus diingat adalah dengan niat, tekad dan ikhtiar yang sungguh-sungguh, hal inilah yang mengantar jiwa seseorang kepada rahmat Allah. Tidak cukup sampai di situ, lebih lanjut konsep terapi taubat ini mengandung suatu spirit serta energi yang mampu memotivasi seseorang untuk lebih giat melakukan sesuatu ke arah perbaikan, baik itu perbaikan meliputi dirinya sendiri, melakukan kebaikan pada orang lain, ataupun di lingkungan sekitarnya. Pada akhirnya konsep taubat ini mampu menggiring paradigma seseorang yang mulanya terjatuh ke dalam lubang kemaksiatan, beralih ke jalur dan arah yang sesuai dengan yang telah dikehendaki Allah, yakni taubat sebagai motivasi hijrah ke arah yang lebih baik.

## **F. Kesimpulan**

Berdasarkan uraian dari pembahasan dan juga dengan memperhatikan asumsi-asumsi sebelumnya mengenai konsep terapi behavior dan implementasinya dalam upaya mengatasi perilaku maladaptif remaja menurut persepektif Islam, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terapi behavioral dalam perspektif Islam disebut juga dengan istilah taubat. Dimana ini merupakan suatu aktivitas perubahan perilaku maladaptif yang dilakukan seorang individu menuju perilaku yang sesuai dengan aturan yang berlaku. Penerapan terapi behavioral atau taubat ini berguna untuk memperoleh tingkah laku baru, penghapusan tingkah laku yang maladaptif, serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan. Tujuannya adalah memiliki perilaku yang sesuai dengan ajaran Islam agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Adapun penerapan terapi behavior dalam mengatasi perilaku maladaptif remaja ini memiliki kontribusi besar dan mempunyai peran sebagai pendorong bagi remaja-remaja untuk memanfaatkan waktunya melakukan hal-hal yang diperintahkan Allah.

---

<sup>42</sup> Abu Ahmadi, 1991, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Rineka Cipta): 23.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abd Baqi, Muhammad Fuad. 1987. *Mujam al-Mufahros li al-Fazh al-Qur'an*. Beirut: Dar Fikr.
- Addimasyqi, Muhammad Jamaluddin Alqasimi. 1986. *Mau'izhatul Mukminin*. Bandung: Diponegoro.
- Ahmadi, Abu. 1991. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad Ibn Muhammad. 2013. *Ihya' 'Ulum al-Din*. Beirut: Dar al-Fikr.
- \_\_\_\_\_, 1975. *Bimbingan untuk Mencapai Tingkat Mukmin*, pent. Diponegoro, Bandung: tp.
- \_\_\_\_\_, 2009, *Minhajul Abidin*, ter. Abul Hayadh. Surabaya: Mutiara Ilmu.
- Ali Ridho. 2019. "Konsep Taubat menurut Imam Al-Ghazali dalam Kitab Minhajul 'Abidin", *Jurnal Aqidah UIN Alauddin Makassar* Vol.5 No.1.
- Al-Zuhayli, Wahbah. 2014. *Tafsir al-Munir*. Beirut: Dar al-Fikr.
- Anggi, Indayani. 2014. "Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Penguatan Positif sebagai Upaya untuk Meminimalisasi Perilaku Membolos pada Siswa Kelas X.1 SMA Negeri 1 Sawan Tahun Ajaran 2013/2014". *Jurnal Bimbingan dan Konseling, Universitas Pendidikan Ganesha*, Vol. 2, No.1.
- Corey, Gerald. 1997. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Eresco.
- Desmita. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hartono. 2012. *Psikologi Konseling Edisi Revisi*. Jakarta: Kencana.
- Hidayat, Zaky Taufik. 2010. "Konsep Taubat dalam Al-Qur'an menurut Sayyid Quthb". *Skripsi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*.
- Kartono, Kartini. 1997. *Psikologi Sosial 3*. Jakarta: Rajawali.
- Komalasari, Gantina dan Eka, Wahyuni. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Kumalasari, Dyesi. 2017. "Konsep Behavioral Therapy dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri pada Siswa Terisolir", *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, Vol.14 No.1.
- Latipun. 2008. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Mertika, Dewi Mariana. 2020. "Fenomena Game Online di Kalangan Anak Sekolah Dasar". *Jurnal of Educational Review and Research* Vol.3 No.2.
- Mumtahanah, Nurotun. 2018. "Prosedur Pengembangan dan Karakteristik Assesment Pembelajaran". *Al-Hikmah Jurnal Studi Keislaman*, Vol.8, No.2.
- Novrialdy, Eryzal. 2019. "Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya". *Jurnal Buletin Psikologi* Vol.27 No.2.
- PP. No.19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan.
- Prayitno. 2008. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Putra, I Wayan Andika Sari. 2014. "Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Shaping untuk Meningkatkan Disiplin Belajar pada Siswa Kelas X MIA 4 di SMA Negeri 2 Singaraja". *Jurnal Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Ganesha*, Vol. 2, No: 1.
- Soetjiningsih. 2002. *Tumbuh Kembang Remaja dan Persoalannya*. Jakarta: Sagung Seto.
- Tim Redaksi Kamus Besar Bahasa Indonesia. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Depdikbud Balai Pustaka.
- Willis, Sofyan S. 2009. *Konseling Keluarga*. Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_\_, 2011. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Yunus, Mahmud. 1989. *Kamus Arab Indonesia*. Jakarta: Mahmud Yunus Wadzuryah.