

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### Latar Belakang

Pendidikan pada dasarnya adalah rangkaian proses yang memungkinkan individu untuk mengembangkan kemampuan, sikap, dan perilaku dalam masyarakat tempat mereka tinggal.<sup>1</sup> Pelaksanaan pendidikan terjadi di tiga lingkungan utama: masyarakat, keluarga, dan sekolah. Masyarakat berperan sebagai sumber masukan yang membantu dalam pengembangan pendidikan serta menyediakan sarana dan prasarana belajar. Keluarga berfungsi sebagai fondasi awal bagi anak-anak, menjadi faktor penting dalam pembentukan karakter seseorang. Sementara itu, sekolah melanjutkan pendidikan dari keluarga dengan memberikan pengetahuan melalui program akademis dan non-akademis.<sup>2</sup>

Salah satu aspek pendidikan yang diberikan adalah pendidikan akhlak bagi anak-anak. Pendidikan akhlak ini dirancang agar siswa mampu berinteraksi dengan lingkungannya dengan dasar akhlak yang baik, termasuk mengajarkan keikhlasan dalam membantu sesama makhluk Tuhan (altruisme).<sup>3</sup> Sekolah berperan sebagai pengganti keluarga, dan guru berfungsi sebagai pengganti orang tua. Namun, perilaku anak-anak saat ini semakin menunjukkan sifat yang tidak mencerminkan akhlak mulia, dengan kecenderungan menjadi lebih individualis, mementingkan

---

<sup>1</sup> Anas Salahudin, *Filsafat Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia, 2011, 18.

<sup>2</sup> Ketut Suarni, *Perkembangan Peserta Didik*. Singaraja: Modul Jurusan Bimbingan Konseling, 2006, 133.

<sup>3</sup> Titin, Nuraini, Supriadi, mahasiswa program studi pendidikan sosiologi fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Tanjungpura, Pontianak, "Peran sekolah sebagai agen sosialisasi dalam pembentukan kepribadian akhlak mulia siswa SMAS, jurnal pendidikan dan pembelajaran Vol. 3, No. 12, Desember 2014.

diri sendiri, dan mencari keuntungan pribadi. Sebagai contoh, dalam hal membantu sesama, perilaku mereka sering kali kurang mencerminkan nilai-nilai kebajikan. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Titin dkk (2014), ditemukan data bahwa rendahnya kesadaran siswa untuk berkepribadian akhlak mulia adalah masalah dan tanggung jawab bersama yang harus diselesaikan oleh semua pihak, meskipun tidak dapat dipungkiri bahwa berbagai usaha telah dilakukan sekolah untuk membentuk kepribadian siswa yang baik demi meningkatkan mutu pendidikan di sekolah.<sup>4</sup>

Manusia sebagai makhluk sosial membutuhkan bantuan dari orang lain untuk meringankan beban mereka, dan perilaku saling menolong merupakan bagian penting dari interaksi sosial.<sup>5</sup> Para ahli behaviorisme menjelaskan bahwa kebiasaan menolong dipengaruhi oleh *reinforcement* positif yang diterima individu.<sup>6</sup> Namun, perkembangan zaman dan teknologi telah membuat masyarakat menjadi lebih individualistis, memilih untuk menolong hanya jika ada keuntungan bagi diri mereka sendiri, sehingga mengurangi nilai altruistik dalam perilaku tolong-menolong.<sup>7</sup>

Bantuan sering kali diberikan tidak hanya kepada mereka yang benar-benar membutuhkan, tetapi juga kepada mereka yang lebih disukai. Evaluasi subjektif

---

<sup>4</sup> Titin, Nuraini, Supriadi, *Peran sekolah sebagai agen sosialisasi dalam pembentukan kepribadian akhlak mulia siswa SMAS*, 2014, 4-5.

<sup>5</sup> Siti Mahmudah, *Psikologi Sosial Teori & Model Penelitian*. Malang: UIN Maliki Press, 2011, 53.

<sup>6</sup> Siti Mahmudah, *Psikologi Sosial Teori & Model Penelitian*, 135.

<sup>7</sup> Fibriana Miftahus Sa'adah, dan Imas Kania Rahman, "Konsep Bimbingan dan Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) dengan Pendekatan Islam Untuk Meningkatkan Sikap Altruisme Siswa", *Jurnal Hisbah*, Vol. 12, No. 2 Desember 2015, 49.

memainkan peran penting, seperti rasa suka, daya tarik, dan sebagainya. Orang yang dianggap kurang menarik biasanya sulit mendapatkan bantuan, sedangkan mereka yang menarik lebih mudah dibantu. Contohnya, wanita cantik lebih mudah mendapatkan bantuan daripada wanita dengan kekurangan fisik, dan orang kaya atau berstatus lebih mudah dibantu daripada orang biasa.<sup>8</sup>

Pertanyaan muncul mengapa manusia lebih suka membantu orang yang menarik daripada yang benar-benar membutuhkan tanpa memandang fisik atau lainnya? Ini terjadi karena bantuan yang diberikan tidak murni dari hati, melainkan dengan harapan mendapatkan imbalan di kemudian hari. Dengan kata lain, bantuan diberikan karena ada harapan untuk menerima sesuatu kembali, baik langsung maupun nanti.<sup>9</sup> Masalah ini tidak hanya terjadi di perkotaan atau kalangan modern, tetapi juga di pedesaan. Banyak remaja sekolah menunjukkan rendahnya sikap altruisme, dan bahkan dalam dunia pendidikan, anak-anak mulai menunjukkan kurangnya keikhlasan dalam membantu teman dan lingkungan sekitarnya.<sup>10</sup>

Altruisme merujuk pada kegiatan membantu orang lain, yang digolongkan sebagai perilaku pro-sosial karena memberikan dampak positif bagi individu lain atau masyarakat.<sup>11</sup> William (1981) merinci perilaku ini sebagai tindakan yang bertujuan mengubah keadaan fisik atau psikologis penerima bantuan dari kondisi buruk menjadi lebih baik, baik secara material maupun psikologis.<sup>12</sup> Masa remaja

---

<sup>8</sup> Taufik, *Empati Pendekatan Psikologi Sosial*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2012, 130.

<sup>9</sup> Taufik, *Empati Pendekatan Psikologi Sosial*, 131.

<sup>10</sup> Fibriana Miftahus Sa'adah, dan Imas Kania Rahman, "Konsep Bimbingan dan Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) dengan Pendekatan Islam Untuk Meningkatkan Sikap Altruisme Siswa", *Jurnal Hisbah*, Vol. 12, No. 2 Desember 2015, 49.

<sup>11</sup> Taufik, *Empati Pendekatan Psikologi Sosial*, 131.

<sup>12</sup> Tri dayaksini & Hudaniyah, *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press, 2012, 155.

adalah periode penting dalam pembentukan sikap dan karakter karena anak mulai bisa membedakan yang baik dan buruk, namun jika pendidikannya kurang optimal, hasilnya juga tidak maksimal. Masa remaja sering dianggap sebagai masa negatif karena ditandai dengan sifat-sifat negatif, termasuk dalam prestasi dan sikap sosial. Sikap sosial seperti menolong terbagi menjadi dua: altruisme, yang dilakukan demi kebaikan orang lain, dan egoisme, yang dilakukan untuk keuntungan diri sendiri. Perilaku menolong yang egoistik sering muncul karena individu cenderung lebih mementingkan dirinya sendiri. Jika sikap sosial tidak ditanamkan sejak dini dan tidak ditangani dengan serius, perilaku egoistik akan sulit hilang hingga dewasa.<sup>13</sup>

Kondisi di atas tidak hanya terjadi pada peserta didik di sekolah tertentu, tetapi hampir di semua jenjang pendidikan. Di MAN 4 Tangerang, misalnya, meskipun sekolah ini berada jauh dari perkotaan yang biasanya identik dengan sikap individualis atau egoistik, peserta didiknya menunjukkan gejala kurangnya sikap altruis. Peserta didik di sana kurang peduli dengan kejadian di sekitar mereka, terutama saat di sekolah. Peserta didik enggan melakukan kegiatan sosial dan tidak mau terlibat dalam masalah yang tidak memberi keuntungan bagi diri mereka sendiri.

Dalam lembaga pendidikan seperti sekolah dan madrasah, terdapat bidang khusus yang menangani berbagai masalah peserta didik, yang dikenal sebagai bimbingan konseling (BK). BK diharapkan dapat mengatasi dan membantu berbagai masalah yang dialami peserta didik. Keberadaan BK didasari oleh

---

<sup>13</sup>Abdul Ahmad & Munawar Sholeh, *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Renika Cipta, 2005, 42-43.

kebutuhan untuk menangani masalah peserta didik dan sebagai upaya lembaga pendidikan untuk menyediakan wadah bagi peserta didik yang menghadapi masalah, salah satunya melalui BK. di MAN 4 Tangerang. Guru BK memiliki metode tersendiri dalam menangani kasus-kasus peserta didik, terutama dalam meningkatkan perilaku altruis peserta didik.

Kondisi seperti di atas terjadi tidak hanya pada peserta didik di sekolah tertentu saja, akan tetapi hampir di seluruh jenjang tingkat pendidikan, seperti halnya pada peserta didik di MAN 4 Tangerang, walaupun sekolah ini bisa dikatakan terletak jauh dari perkotaan yang identik sikap individual/egoistiknya. Akan tetapi di sekolah tersebut sudah terdapat gejala-gejala sikap altruis yang kurang, peserta didik tidak begitu memperdulikan kejadian-kejadian yang ada disekitarnya terutama saat berada disekolah, peserta didik enggan untuk melakukan hal-hal yang berbau sosial dan tidak mau ambil andil terhadap masalah yang selama itu tidak memberi hal yang menguntungkan bagi diri sendiri.<sup>14</sup>

Menghadapi masalah yang terjadi di MAN 4 Tangerang, pihak madrasah, terutama guru bimbingan dan konseling (BK), mengambil langkah untuk meningkatkan perilaku altruis peserta didik melalui penerapan *cognitive behavior therapy* (CBT) dalam Bimbingan dan Konseling Islam. Pendekatan CBT digunakan selain untuk mengubah cara berpikir dan perilaku peserta didik, juga untuk meluruskan pemahaman mereka bahwa segala tindakan di dunia ini harus didasarkan pada keridhoan Allah.

---

<sup>14</sup> Sri maryani, Yetty Sarjono, Tjipto subadi, “Peran guru bimbingan konseling dan guru pendidikan agama dalam pengelolaan kenakalan remaja di SMAN 1 Ngadirojo Pacitan”, Jurnal manajemen Pendidikan, Vol.9, No 2, Juli 2014: 173-185.

Menurut Masdudi yang mengutip Aunur Rahim Faqih, Konseling Islam adalah pemberian bantuan kepada individu agar mereka menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah, sehingga kehidupan keagamaan mereka selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, demi mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat.<sup>15</sup>

CBT adalah terapi yang berfokus pada proses berpikir dan hubungannya dengan emosi, perilaku, dan kondisi psikologis. Terapi ini berasumsi bahwa individu dapat mengubah kognisi mereka, dan dengan demikian mengubah dampak pemikiran tersebut terhadap kesejahteraan emosional mereka.<sup>16</sup> Di MAN 4 Tangerang, pelaksanaan CBT oleh guru BK dipadukan dengan Bimbingan dan Konseling Islam. Bimbingan dan Konseling Islam bertujuan membantu individu mengembangkan fitrah—iman dan kembali kepada fitrah—iman dengan memberdayakan aspek-aspek jasmani, rohani, nafs, dan iman, serta mempelajari dan melaksanakan perintah Allah. Tujuan utama dari Bimbingan Konseling Islam ini adalah tidak hanya kebahagiaan duniawi, tetapi juga kebahagiaan di akhirat.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji sikap altruis melalui penelitian yang berjudul “Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam Bimbingan dan Konseling Islam untuk Menumbuhkan Perilaku Altruis Peserta Didik (Studi Kasus di MAN 4 Tangerang)”.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

---

<sup>15</sup> Masdudi, *Bimbingan Konseling Perspektif Sekolah*. Cirebon: STAIN Press, 2008, 33.

<sup>16</sup> Christine Wilding & Aileen Milne, *Cognitive Behavior Therapy*. Jakarta: Indeks, 2013, 33.

1. Bagaimanakah perilaku altruis peserta didik di MAN 4 Tangerang?
2. Bagaimanakah pelaksanaan penerapan *cognitive behaviour therapy* (CBT) dalam Bimbingan dan Konseling Islam untuk menumbuhkan perilaku Altruis peserta didik di MAN 4 Tangerang?
3. Bagaimanakah hasil penerapan *cognitive behaviour therapy* (CBT) dalam Bimbingan dan Konseling Islam untuk menumbuhkan perilaku Altruis peserta didik di MAN 4 Tangerang?
4. Bagaimanakah desain program *cognitive behaviour therapy* (CBT) dalam Bimbingan dan Konseling Islam untuk menumbuhkan perilaku Altruis peserta didik?

#### **Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah tersebut, tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui perilaku altruis peserta didik di MAN 4 Tangerang.
2. Untuk mengetahui pelaksanaan penerapan *cognitive behaviour therapy* (CBT) dalam Bimbingan dan Konseling Islam untuk menumbuhkan perilaku Altruis peserta didik di MAN 4 Tangerang.
3. Untuk mengetahui hasil penerapan *cognitive behaviour therapy* (CBT) dalam Bimbingan dan Konseling Islam untuk menumbuhkan perilaku Altruis peserta didik di MAN 4 Tangerang.
4. Untuk mengetahui desain program *cognitive behaviour therapy* (CBT) dalam Bimbingan dan Konseling Islam untuk menumbuhkan perilaku Altruis peserta didik.

## Manfaat Penelitian

Selanjutnya, penelitian ini diharapkan mempunyai kegunaan yang bersifat teoritis dan praktis, yaitu:

### 1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan dan memperkaya teori-teori pendidikan, terutama dalam pemanfaatan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam Bimbingan dan Konseling Islam untuk menumbuhkan altruis peserta didik.

- a. Secara Teoritis penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dibidang Bimbingan dan Konseling Islam di Indonesia.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumbangsih kepada Ilmu Pengetahuan, khususnya dalam Bimbingan dan Konseling Islam di Indonesia.

### 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat yang bersifat praktis, di antaranya yaitu:

- a. Hasil penelitian ini diharapkan akan berguna dalam memberikan jawaban terhadap penerpan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam Bimbingan dan Konseling Islam untuk menumbuhkan perilaku altruis peserta didik.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memberikan informasi dan gambaran kepada masyarakat pada umumnya, khususnya kepada profesi Bimbingan dan Konseling Islam.

Secara khusus:

- a. Bagi peneliti, penelitian ini dapat berguna sebagai media untuk memperkaya wawasan keilmuan dan pengalaman tentang *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)



dalam Bimbingan dan Konseling Islam untuk menumbuhkan perilaku altruis peserta didik.

- b. Bagi lembaga yang diteliti, hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai suatu masukan bagi sekolah dalam menyusun suatu kebijakan sehubungan dengan upaya menumbuhkan sikap altruis peserta didik di Madrasah.
- c. Bagi guru (BK), penelitian ini akan sangat bermanfaat sebagai landasan untuk menumbuhkan perilaku altruis peserta didik di Madrasah dan dapat memberikan pemecahan masalah dengan mengupayakan penerapan *Cognitive Behavior Therapy* dalam Bimbingan dan Konseling Islam untuk menumbuhkan perilaku altruis peserta didik.
- d. Bagi peserta didik, penelitian ini akan sangat bermanfaat sebagai suatu pedoman dalam memperbaiki pikiran yang irasional dalam belajar menjadi rasional kembali serta berupaya menciptakan kondisi yang saling menghargai dan saling membantu antarsesama dengan tulus. Peserta didik juga dapat menjadi lebih dewasa setelah memahami dirinya dan lingkungan sekitarnya.

### **Kerangka Pemikiran**

Menurut Sugiyono, kerangka berfikir adalah sinestesa yang mencerminkan keterkaitan antara variabel yang diteliti dan merupakan tuntunan untuk memecahkan masalah penelitian serta merumuskan hipotesis penelitian yang berbentuk bagan alur yang dilengkapi penjelasan kualitatif.<sup>17</sup> Kerangka teori dijadikan landasan dalam suatu penelitian tersebut adalah teori-teori hukum yang

---

<sup>17</sup> N Lilis Suryani, *Pengaruh Lingkungan Kerja Non Fisik dan Komunikasi Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT Bangkit Maju Bersama di Jakarta*, Jurnal Ilmiah Jenus, Vol. 2 No. 3 2019.

telah dikembangkan oleh para ahli hukum dalam berbagai kajian dan temuan.<sup>18</sup> Pemahaman tentang penerapan itu sendiri adalah proses, cara, perbuatan menerapkan; pemanfaatan; dan mempraktikkan.<sup>19</sup> Dalam hal ini yang dimaksudkan adalah memanfaatkan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dalam Bimbingan dan Konseling Islam untuk menumbuhkan perilaku Altruis peserta didik.

*Cognitive Behavior Therapy (CBT)* merupakan pendekatan terapi pertama yang berpusat pada proses berfikir dan kaitannya dengan keadaan emosi, perilaku, dan psikologi. CBT berpusat pada ide bahwa orang tertentu mampu mengubah kognisi mereka, dan karenanya mengubah dampak pemikiran pada kesejahteraan emosi mereka.<sup>20</sup> *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* adalah kombinasi dari terapi kognitif dan perilaku yang bertujuan untuk membantu individu memodifikasi perilaku serta pikiran, keyakinan, dan sikap yang mendasari perilaku tersebut. Terapi ini didasarkan pada asumsi bahwa perilaku individu dipengaruhi oleh komponen kognitif, yaitu pikiran dan keyakinan.<sup>21</sup>

*Cognitive Behavior Therapy (CBT)* adalah konseling yang menekankan pada restrukturisasi kognitif, bertujuan memperbaiki pemikiran yang dipengaruhi oleh pengalaman merugikan, baik fisik maupun psikologis. Terapi ini lebih fokus pada masa depan daripada masa lalu. Aspek kognitif dari CBT melibatkan perubahan cara berpikir, keyakinan, sikap, asumsi, dan imajinasi, serta membantu konseli mengenali dan mengubah kesalahan kognitif. Sementara itu, aspek perilaku

---

<sup>18</sup> Zainudin Ali, *Metode Penelitian Hukum*. Jakarta: Sinar Grafika, 2011, hlm. 79.

<sup>19</sup> Indonesia, K. B. (n.d.). <https://kbbi.web.id/terap-2>. From <https://kbbi.web.id/terap-2>: <https://kbbi.web.id/terap-2>

<sup>20</sup> Christine Wilding & Aileen Milne, *Cognitive Behavior Therapy*, 33.

<sup>21</sup> Setia Asyanti, *Cognitive Behavior Therapy: Terori dan Aplikasi*. Surakarta: Muhammadiyah University Press. 2019, 4.

melibatkan perubahan hubungan yang salah antara situasi masalah dengan kebiasaan, cara bereaksi terhadap masalah, belajar mengubah perilaku, dan menenangkan pikiran serta tubuh. Tujuan dari CBT adalah mencapai restrukturisasi kognitif yang menyimpang dari sistem kepercayaan, sehingga dapat membawa perubahan emosi dan perilaku yang lebih baik.<sup>22</sup>

CBT menggabungkan pendekatan kognitif dan perilaku dengan fokus pada gejala dan masalah tertentu. Terapi ini bersifat kompleks dan integratif, menargetkan berbagai potensi kerentanan kognitif, perilaku, dan afektif dengan strategi yang disesuaikan dengan perkembangan individu. Pendekatan ini memungkinkan penanganan berbagai masalah kognitif, emosi, dan perilaku secara fleksibel.<sup>23</sup>

*Cognitive Behavior Therapy* (CBT) adalah pendekatan yang berakar pada psikologi behavior dan memiliki tiga karakteristik utama: pemecahan masalah, pendekatan perubahan terfokus, serta penghormatan terhadap nilai ilmiah. CBT juga memberikan perhatian khusus pada proses kognitif sebagai alat untuk mengontrol perilaku klien. Para penganut CBT memiliki pandangan yang sama mengenai sifat manusia, yaitu: konsentrasi pada proses perilaku yang berkaitan dengan tingkah laku yang berlebihan, fokus pada perilaku saat ini, asumsi bahwa semua perilaku dapat dipelajari baik adaptif maupun maladaptif, keyakinan bahwa pembelajaran efektif dalam mengubah perilaku maladaptif, fokus pada penetapan

---

<sup>22</sup> A. Kasandra Oemarjedi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoteapi*. Jakarta: Kreatif Media, 2003, 8.

<sup>23</sup> Setia Asyanti, *Cognitive Behavior Therapy: Terori dan Aplikasi*. 2019, 4-5.

tujuan terapi bersama klien, dan penolakan terhadap gagasan bahwa kepribadian manusia adalah tetap atau bawaan.<sup>24</sup>

*Cognitive Behavior Therapy* merupakan pendekatan terapi yang sangat memungkinkan untuk diterapkan pada komunitas muslim. Berbeda dengan psikodinamik yang memiliki prinsip-prinsip dasar yang kurang sesuai dengan nilai-nilai Islami. Hodge dan Nadir (2008) mengulas bahwa CBT lebih sesuai dengan aturan-aturan dalam Islam. Meski ada beberapa istilah sekuler yang digunakan, namun masih bisa dibongkar dan dikemas kembali sehingga sesuai dengan nilai-nilai dan aturan Islam.<sup>25</sup>

Konseling menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah pemberian bimbingan oleh yang ahli kepada seseorang dengan menggunakan metode psikologis dan sebagainya; pengarahan; dan pemberian bantuan oleh konselor kepada konseli sedemikian rupa sehingga pemahaman terhadap kemampuan diri sendiri meningkat dalam memecahkan berbagai masalah; penyuluhan.<sup>26</sup> Menurut Glenn E. Smith dalam Tidjan SU, konseling adalah proses hubungan di mana konselor membantu konseli dalam membuat interpretasi terhadap fakta-fakta yang berkaitan dengan pemilihan, perencanaan, atau penyesuaian yang diperlukan oleh konseli.<sup>27</sup> Sedangkan menurut Maclean, Shertzer & Stone, Konseling adalah proses yang terjadi dalam hubungan tatap muka antara seorang individu yang terganggu oleh masalah-masalah yang tidak dapat diatasinya sendiri dengan seorang pekerja

---

<sup>24</sup> J McLeod, *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus*. Jakarta: Prenada Media Grup, 2010, 139.

<sup>25</sup> Setia Asyanti, *Cognitive Behavior Therapy: Terori dan Aplikasi*. 2019, 229.

<sup>26</sup> <https://kbbi.web.id/konseling>,. (n.d.). From <https://kbbi.web.id/konseling>.

<sup>27</sup> Tidjan SU, *Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah*. Yogyakarta: JPPB FIP UNY, 1993, 8.

yang profesional, yaitu orang-orang yang terlatih dan berpengalaman dalam membantu orang lain mencapai pemecahan terhadap berbagai jenis kesulitan pribadi.<sup>28</sup> Konseling merupakan suatu proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang lainnya, yaitu individu yang mempunyai masalah akan tetapi tidak dapat ditasi sendiri, sehingga memerlukan dengan tenaga professional (konselor) yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu klien memecahkan masalah tersebut.<sup>29</sup>

Abu Ahmadi (1991) menyatakan bahwa bimbingan adalah bantuan yang diberikan kepada individu (peserta didik) agar mereka dapat mengembangkan diri secara optimal dengan memahami potensi diri, memahami lingkungan, dan mengatasi hambatan untuk merencanakan masa depan yang lebih baik. Menurut Syamsu Yusuf (2009), dalam konteks bimbingan konseling, bimbingan adalah proses pemberian bantuan oleh konselor kepada individu atau konseli secara berkelanjutan agar mereka dapat memahami potensi diri dan lingkungannya, menerima diri, mengembangkan diri secara optimal, dan menyesuaikan diri secara positif.<sup>30</sup>

Konseling Islam menurut Masdudi mengutip pendapat Aunur Rahim Faqih,<sup>31</sup> adalah pemberian bantuan kepada individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya dalam kehidupan keagamaannya senantiasa

---

<sup>28</sup> Hibana S. Rahman, *Bimbingan dan Konseling Pola 17*, hlm. 16.

<sup>29</sup> Putri ayoe, *Teori Konseling Menurut Para Ahli & Teori Pendekatan Konseling*.  
<https://www.buanis.com/teori-bimbingan-dan-konseling-menurut-para-ahli>, January 3, 2021.  
Diakses hari sabtu, tanggal 07 Juli 2024, 00.24 wib.

<sup>30</sup> <https://deepublishstore.com/blog/materi/bimbingan-konseling/>, diakses hari Sabtu, tanggal 07 Juli 2024, pukul 00.35 wib.

<sup>31</sup> Masdudi, *Bimbingan Konseling Perspektif Sekolah*. Cirebon: STAIN Press, 2008.

selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kehidupan didunia dan akhirat. Bimbingan dan Konseling Islam adalah upaya membantu individu mengembangkan fitrah-iman dan atau kembali kepada fitrah – iman dengan cara memberdayakan (*empowering*) fitrah – fitrah (jasmani, rohani, *nafs*, dan iman) mempelajari dan melaksanakan perintah Allah.<sup>32</sup>

Teori bimbingan dan konseling dalam Islam adalah landasan pijak tentang proses konseling yang menghasilkan perubahan-perubahan positif mengenai cara berpikir, cara menggunakan potensi nurani, cara berperasaan, cara berkeyakinan, cara bertingkah laku berdasarkan wahyu dan paradigma kenabian. Konsep ini memerlukan penataan rasional yang berbasis moral dan teologis.<sup>33</sup> Pengertian dari bimbingan konseling Islami menurut Samsul Munir Amin, menjelaskan bahwasannya bimbingan konseling Islami adalah proses pemberian bantuan terarah, kontinu dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Quran dan Hadist rasulullah SAW. Kedalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan al-Quran dan Hadist.<sup>34</sup>

Pengertian altruisme secara bahasa diartikan sebagai paham (sifat) lebih memperhatikan dan mengutamakan kepentingan orang lain (kebalikan dari egoisme); sikap yang ada pada manusia, yang mungkin bersifat naluri berupa

---

<sup>32</sup> Gudnanto, *Peran Bimbingan Konseling Islam untuk Mencetak Generasi Emas Indonesia*. Program Studi Bimbingan dan Konseling FKPI Universitas Muria Kudus, 2015, 1.

<sup>33</sup> Miharja, S., *Bimbingan Religi Islam Tinjauan Teori & Praktis*. Bandung: Refika Aditama, 2022, 19.

<sup>34</sup> Samsul Munir, *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah 2013, 23.

dorongan untuk berbuat jasa kepada manusia lain.<sup>35</sup> Altruisme adalah tindakan membantu orang lain yang termasuk dalam perilaku pro-sosial. Disebut pro-sosial karena memberikan dampak positif bagi individu lain atau masyarakat secara umum.<sup>36</sup> William (1981) mendefinisikan perilaku ini lebih spesifik sebagai tindakan yang bertujuan mengubah kondisi fisik atau psikologis penerima bantuan menjadi lebih baik, baik secara material maupun psikologis.<sup>37</sup>

Perilaku menolong yang altruistik adalah tindakan yang dilakukan semata-mata demi kebaikan orang lain, sementara perilaku menolong yang egois adalah tindakan yang dilakukan dengan tujuan mendapatkan manfaat bagi diri sendiri.<sup>38</sup> Altruisme tidak dapat diukur secara numerik, tetapi dapat dianalisis melalui tindakan-tindakan yang dapat diamati oleh panca indra. Untuk menentukan tingkat altruisme seseorang, kita dapat mengukurnya melalui berbagai aspek atau karakteristik altruisme. Myers berpandangan bahwa karakteristik seseorang yang memiliki sifat altruis ialah sebagai berikut.<sup>39</sup>

- a) Empati: Perilaku altruistik muncul ketika seseorang memiliki empati. Individu yang paling altruistik merasa bertanggung jawab, bersifat sosial, selalu menyesuaikan diri, toleran, dapat mengontrol diri, dan termotivasi untuk memberikan kesan yang baik.
- b) Keyakinan pada Keadilan Dunia: Orang yang altruis percaya pada adanya keadilan di dunia, yaitu keyakinan bahwa dalam jangka panjang, tindakan yang

---

<sup>35</sup> Indonesia, K. B. (n.d.). <https://kbbi.web.id/altruisme> From <https://kbbi.web.id/altruisme>

<sup>36</sup> Taufik, *Empati, Pendekatan Psikologi Sosial*, 131.

<sup>37</sup> Hudaniyah, T. D., *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press, 2012, 132.

<sup>38</sup> Hudaniyah, T. D., *Psikologi Sosial*. 2012, 132.

<sup>39</sup> Myers, D. G., *Psikologi Sosial*. Jakarta: Salemba, 2012, 187-229.



salah akan dihukum dan yang baik akan diberi penghargaan. Keyakinan yang kuat terhadap keadilan dunia memotivasi individu untuk menunjukkan perilaku menolong.

- c) Tanggung Jawab Sosial: Orang yang memiliki rasa tanggung jawab sosial merasa bertanggung jawab atas tindakan orang lain, sehingga mereka akan membantu ketika melihat orang lain membutuhkan bantuan.
- d) Kontrol Diri Internal: Karakteristik lain dari perilaku altruistik adalah kemampuan untuk mengontrol diri secara internal. Tindakan mereka dimotivasi oleh kontrol dari dalam diri sendiri, seperti kepuasan pribadi.
- e) Ego yang Rendah: Individu yang altruis memiliki tingkat keegoisan yang rendah. Mereka lebih mementingkan kepentingan orang lain daripada diri sendiri.

Adapun aspek-aspek dari perilaku Altruis menurut Emile Durkheim adalah sebagai berikut:<sup>40</sup>

- a) Menolong sesama tanpa pamrih
- b) Tidak egois
- c) Bersedia berkorban
- d) Peka dan siap bertindak demi membantu sesama
- e) Mempunyai rasa belas kasihan
- f) Murah hati
- g) Tidak tegaan
- h) Penuh kasih sayang

---

<sup>40</sup> Emile Durkheim, *Pendidikan Moral Suatu Studi Teori dan Aplikasi Sosiologi Pendidikan*. Jakarta: Erlangga, 1990, 150-161.

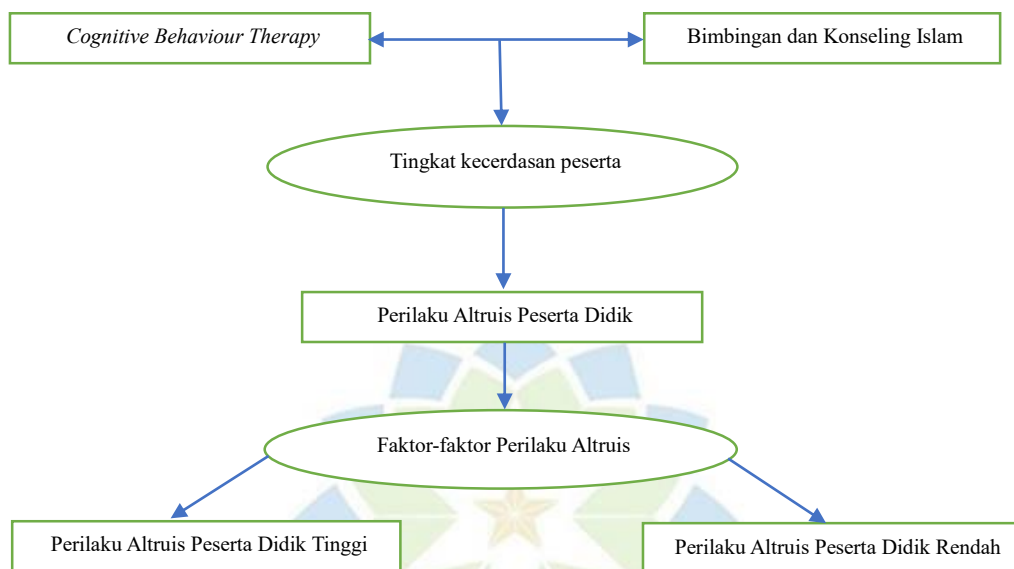


Dari aspek sikap altruis yang dikemukakan oleh Myers dan Emile, peneliti menggunakan teori Myers sebagai indikator tingkat altruis. Hal tersebut karena teori yang dikemukakan oleh Myers lebih terperinci dan mudah untuk dijadikan indikator.

Hasil penelitian sebelumnya menyatakan pemetaan Altruisme dalam al-Qur'an, diantaranya: *itsar*, *ihsan*, *shadaqah* dan *infaq*. Namun, dari ke empat term tersebut belum diketahui term mana yang lebih merefleksikan makna altruis. Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah mengatakan, *al-itsar* atau mengutamakan orang lain merupakan lawan dari kikir. Makna *itsar* dan altruism memiliki kesamaan dari segi definisi, yang sama-sama merupakan suatu perbuatan atau perilakumenolong dengan mendahulukan atau mengutamakan orang lain atas diri sendiri secara sukarela. Meskipun memiliki kesamaan dari segi pengertiannya, namun *itsar* dan altruisme memiliki sedikit perbedaan dalam penerapannya. Sedangkan *ihsan*, kebaikan yang terkandung dalam konsep *ihsan* sasarannya tidak hanya kebaikan kepada Allah, yaitu dengan beriman kepada-Nya disertai dengan kepatuhan beribadah kepada-Nya secara total, tetapi juga tidak berlaku pada manusia terhadap sesama dan makhluk hidup lainnya. Kata *ihsan* juga digunakan dengan berbagai cara, yang kesemuanya merupakan perilaku yang mendatangkan manfaat dan menghindarkan kemudharatan. Shadaqah dan infaq masing-masing memiliki hakikat dan pengertian tersendiri, namun keduanya sama-sama bermakna sesuatu yang dikeluarkan secara sukarela baik berupa materi maupun non

materi.lebih spesifik, shadaqah dan infaq juga memuat nilai-nilai altruism dalam implementasinya.<sup>41</sup>

Adapun desain pada penelitian ini, sebagai berikut:



Gambar 1.1: desain penelitian

### Penelitian yang Relevan

Sejauh pengamatan peneliti, penelitian mengenai penerapan *Cognitive Behavior Therapy* dalam Bimbingan dan Konseling Islam sudah ada yang meneliti sebelumnya, namun ada beberapa penelitian lain yang membahas tentang altruis peserta didik. Berikut adalah beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian tersebut, antara lain yaitu :

1. Fibriana Miftahus Sa'adah menulis tesis pada tahun 2017 berjudul "*Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) berbasis Islam (Penerapan penyelesaian kasus Altruisme di SMP Ma'arif 9 Sawoo Ponorogo)". Dalam artikel yang ditulis bersama Imas Kania Rahman, berjudul "Konsep Bimbingan dan Konseling

<sup>41</sup> Miftahul Jannah, *Konsep Altruisme Dalam Perspektif Al-Qur'an (Kajian Integratif Antara Islam dan Psikologi)*. Program Magister Studi Ilmu Agama Islam Pascasarjana UIN Maulana Malik Ibrahim. Malang: 2016. 70-83.

Cognitive Behavior Therapy (CBT) dengan Pendekatan Islam Untuk Meningkatkan Sikap Altruisme Siswa", mereka mendeskripsikan konsep bimbingan dan konseling melalui pendekatan CBT Islam untuk menumbuhkan sikap altruisme siswa. CBT, yang merupakan terapi kognitif untuk perilaku menyimpang, tidak hanya mengubah tingkah laku tetapi juga cara berpikir konseli yang tidak realistis. Pendekatan ini mengaitkan pendidikan agama untuk membantu meningkatkan sikap altruisme, yang merupakan sikap ikhlas membantu orang lain tanpa mengharapkan imbalan. CBT Islami berfokus pada mengarahkan konseli untuk mencapai tujuan akhir dari tindakan mereka, yaitu mendapatkan ridho Allah.<sup>42</sup>

2. Nabella Dananier menulis tesis pada tahun 2016 berjudul "Efektivitas Bimbingan dan Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk Meningkatkan Determinasi Diri Siswa Mts Nurul Ummah Kota Gede Yogyakarta." Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan subjek lima siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa CBT efektif dalam meningkatkan determinasi diri siswa.<sup>43</sup>
3. Penelitian yang dilakukan oleh M. Sabig Nadhim tahun 2013 berjudul "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dan Perilaku Altruisme pada Remaja di MAN Pakem Sleman Yogyakarta" melibatkan sampel sebanyak 143 siswa.

---

<sup>42</sup> Fibrina Miftahus Sa'adah, dan Imas Kania Rahman, "Konsep Bimbingan dan Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) dengan Pendekatan Islam Untuk Meningkatkan Sikap Altruisme Siswa", Jurnal Hisbah, Vol. 12, No. 2 Desember 2015.

<sup>43</sup> Nabila Dhananier, Tesis "*Efektivitas Bimbingan dan Konseling Cognitive Behaviour Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Determinasi Diri Siswa Mts Nurul Ummah Kota Gede Yogyakarta*". Yogyakarta: Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016.

Menggunakan teknik analisis data product moment, hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat dan signifikan antara kecerdasan emosional dan perilaku altruisme. Hal ini ditunjukkan oleh koefisien determinan ( $r^2$ ) sebesar 0,377, yang berarti kecerdasan emosional berkontribusi sebesar 37,7% terhadap perilaku altruisme, sedangkan sisanya 62,3% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.<sup>44</sup>

4. Latifah Nur Ahyani dan Dwi Astuti menulis artikel pada tahun 2018 berjudul “Pengaruh *Cognitive Behavior Therapy* dalam Memperkuat Empati pada Remaja dengan Perilaku Agresif.” Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh CBT dalam memperkuat empati pada remaja dengan perilaku agresif. Hasil analisis data menunjukkan perbedaan signifikan pada tingkat agresivitas sebelum dan sesudah perlakuan CBT dengan tingkat signifikansi 99%. CBT memiliki pengaruh terhadap perilaku agresif dengan sumbangan efektif sebesar 23,7%, dan terhadap empati sebesar 30,8%.<sup>45</sup>
5. Elna Yuslimi Siregar dan Rodiatul Hasanah Siregar, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara, menulis artikel pada tahun 2013 berjudul “Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami *Games Addiction*.” Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, dan data

---

<sup>44</sup> M Sabig Nadhim, *Hubungan antara kecerdasan emosional dan perilaku altruisme pada remaja di MAN Pakem Sleman Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Islam Negri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2013.

<sup>45</sup> Latifah Nur Ahyani dan Dwi Astuti dengan judul “Pengaruh *Cognitive Behavior Therapy* dalam Memperkuat Empati pada Remaja dengan Perilaku Agresi” Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus Gondangmanis, Artikel Humanitas Vol.11-2.121-130, 2018.

dikumpulkan melalui triangulasi (wawancara mendalam, observasi, dan skala). Hasil penerapan CBT pada individu dengan kecanduan game menunjukkan perubahan signifikan pada kognisi, emosi, dan perilaku kedua partisipan. Melalui teknik *cognitive restructuring*, kognisi yang terdistorsi pada kedua partisipan menjadi lebih rasional, yang mendorong pengurangan perilaku bermain game.<sup>46</sup>

6. Eni Kuswatun dan tim menulis jurnal pada tahun 2021 berjudul "Konseling Islam dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk Mengatasi Kenakalan Remaja." Penelitian ini bertujuan membantu klien AM mengatasi kenakalan remaja melalui Konseling Islam dengan pendekatan CBT. Metode yang digunakan adalah penelitian tindakan bimbingan dan konseling Islam dengan CBT. Proses konseling terdiri dari lima sesi yang membahas masalah klien. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Konseling Islam dengan pendekatan CBT berperan penting dalam mengubah kognisi dan perilaku klien menjadi lebih positif, meningkatkan interaksi sosial, dan disiplin waktu. Proses konseling menghasilkan perubahan status pikiran dan perilaku klien dari negatif ke positif.<sup>47</sup>

Dari berbagai penelitian yang telah disebutkan, belum ada yang secara khusus menerapkan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam Bimbingan dan Konseling

---

<sup>46</sup>Elna Yuslaini Siregar, Rodiatul Hasanah Sirega mahasiswa *Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara* yang berjudul "Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain *Games* Pada Individu Yang Mengalami *Games Addiction*", *Jurnal Psikologi*, Vol.9, No. 1, Juni 2013.

<sup>47</sup> Eni Kuswatun, N Nurjannah, dan D. Depriansya. Jurnal yang berjudul "Konseling Islam Dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Untuk Mengatasi Kenakalan Remaja". *Journal of Contemporary Islamic Counselling Vol. 1*, No. 1 (2021), pp. 1-10.

Islam untuk menumbuhkan perilaku altruis pada peserta didik. Penelitian-penelitian tersebut lebih banyak menyoroiti hubungan antara altruisme dengan faktor lainnya. Sebagai seorang konselor, tidak cukup hanya melihat hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya; lebih penting lagi untuk dapat mengaplikasikan keilmuan dalam menangani permasalahan yang dihadapi oleh konseli. Dalam penelitian ini, peneliti fokus pada upaya menumbuhkan perilaku altruis pada peserta didik melalui penerapan *Cognitive Behavior Therapy* dalam Bimbingan dan Konseling Islam.

Penelitian ini berusaha untuk menekankan pentingnya aplikasi praktis dari teori *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam konteks Bimbingan dan Konseling Islam. Tujuannya adalah untuk membentuk dan meningkatkan perilaku altruis di kalangan peserta didik. Dalam pendekatan ini, CBT tidak hanya berfungsi untuk mengubah pola pikir dan perilaku yang salah, tetapi juga untuk memperkuat nilai-nilai keislaman dalam diri peserta didik. Dengan demikian, peserta didik tidak hanya belajar untuk menjadi lebih empatik dan membantu orang lain tanpa pamrih, tetapi juga memahami bahwa tindakan tersebut adalah bagian dari tanggung jawab keagamaan mereka.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam bidang bimbingan dan konseling, terutama dalam kontekstualisasi CBT dengan nilai-nilai Islam. Hal ini bertujuan untuk menciptakan model intervensi yang holistik dan efektif, yang dapat diimplementasikan oleh konselor untuk membantu peserta didik mengembangkan perilaku altruis yang kuat, selaras dengan ajaran agama mereka.