

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sekolah merupakan salah satu sistem pendidikan yang bermanfaat dalam membantu meningkatkan sumber daya manusia. Selain itu, sekolah adalah tempat atau wadah dalam berinteraksi antara individu dengan individu atau individu dengan kelompok. Dalam hal ini, sekolah juga memiliki peran dalam mengembangkan potensi anak agar mampu untuk menjalankan tugas-tugas kehidupan sebagai manusia baik secara individual ataupun dalam anggota masyarakat.¹ Pendidikan akan dapat membantu mengubah pola pikir dan daya kreativitas untuk menciptakan taraf kesejahteraan bangsa dan negara yang baik.² Pendidikan juga memiliki peran penting dalam membentuk karakter, pengetahuan, dan generasi muda. Dalam proses pendidikan, proses belajar bertujuan agar seorang siswa mampu menumbuhkan disiplin, tanggung jawab serta nilai-nilai sosial yang positif. Proses belajar mengajar tidak hanya ditentukan oleh metode pembelajaran dan kompetensi guru melainkan ditentukan oleh perilaku siswa sehari-hari.³

Perilaku merupakan tindakan atau respons yang ditunjukkan oleh individu dalam berbagai situasi. Perilaku ini meliputi beberapa hal yaitu perilaku yang dapat diamati secara langsung seperti berbicara, berjalan, atau tertawa serta perilaku yang tidak langsung seperti ekspresi atau perasaan yang muncul.⁴ Dalam hal berbahasa, perilaku kesantunan bahasa merupakan poin penting dalam melakukan interaksi atau komunikasi. Perilaku kesantunan bahasa adalah kesopansantunan etika atau tata krama dalam berbahasa yang berkaitan dengan tata cara, adat atau kebiasaan

¹ Eni Elyati, Abdullah Idi, & Yulia Tri Samiha, "Sekolah / Madrasah sebagai Organisasi". *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 11, No. 01 (2022), 173-190.

² Risdo Rolita Simanjorang & Dorlan Naibaho, "Fungsi Sekolah". *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, Vol. 2, No. 4 (2023), 12706-12715.

³ Rinda Sutra, Widi Wijaya, & Yanti Sri Wahyuni, "Analisis Perilaku Siswa di Lingkungan Sekolah Kelas XI SMA Adabiah 2 Padang". *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, Vol. 10, No. 03 (2025), 316-325.

⁴ Ariyanti Waruwu, dkk., "Tingkah Laku Keagamaan". *Pediaqu: Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, Vol. 3, No. 4 (2024), 5096-5114.

berbahasa yang berlaku dalam suatu masyarakat tertentu.⁵ Menurut Beck, reaksi seseorang seperti emosional, perilaku, dan fisiologis dipengaruhi oleh adanya pola pikir yang berakar dari *core beliefs*, *intermediate beliefs*, *situation* dan *automatic thoughts*.⁶ Sehingga secara teoritis, perilaku merupakan bentuk nyata dari adanya pola pikir seseorang.

Pola pikir merupakan cara penilaian atau menarik kesimpulan terhadap sesuatu berdasarkan sudut pandang tertentu atau bentuk pikiran. Selain itu dalam pengertian lain, pola pikir adalah kumpulan kepercayaan atau cara berpikir yang dapat mempengaruhi seseorang dalam berperilaku dan bersikap.⁷ Seiring dengan adanya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi tidak hanya dapat mempengaruhi kehidupan yang positif tetapi juga dapat menyebabkan adanya pola pikir yang rendah dan perilaku buruk terutama pada generasi muda.⁸ Namun pola pikir manusia dapat diubah dari pola pikir negatif ke pola pikir positif sehingga dapat membentuk perilaku yang positif.

Lingkungan memiliki peran penting dalam membentuk pola pikir dan perilaku seseorang. Lingkungan tersebut bisa berasal dari keluarga, komunitas bahkan pendidikan yang dapat memengaruhi cara pandang individu.⁹ Selain itu, pengaruh lingkungan sangat penting karena manusia dapat belajar lebih banyak terkait dengan kebiasaan, moral dan nilai serta orientasi pemikiran dari lingkungan yang membuat mereka tumbuh. Sehingga kebiasaan yang terbentuk pada diri manusia akan berbeda-beda karena setiap individu membawa potensi dan karakter yang berbeda sebagai pengaruh bawaan maupun interaksi dengan lingkungannya.

⁵ Muhammad Saleh, Andi Sahtiani Jährir, dan Sakinah Fitri. *Keterampilan Berbicara berbasis Kesantunan Berbahasa*. (Makassar: Amanda Insan Ilmiah, 2020), 2.

⁶ Judith S. Beck, *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. (New York: The Guilford Press, 2011), 36.

⁷ Ermina Suriyanti, "Analisis Pola Pikir (Mindset), Penilaian Kerja dan Kepemimpinan terhadap Kinerja Pegawai pada Kantor Kecamatan Batumandi Kabupaten Balangan Kalimantan Selatan". *Kindai*, Vol. 16, No. 1 (2020), 104.

⁸ Salahuddin al Asadullah & Nurhalin, "Peran Pendidikan Karakter dalam Membentuk Kemampuan Berfikir Kritis Generasi Muda Indonesia". *Kaisa: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, Vol. 1, No. 1 (2021), 12-24.

⁹ Hepni & Fauzan, *Growth Mindset: Perspektif Islam*. (Yogyakarta: DIVA PRESS, 2025), 121.

Oleh karena itu, seringkali seseorang memiliki cara pandang yang berbeda dalam memahami dunia dan lingkungannya sesuai dengan kebiasaan yang dimilikinya.¹⁰

Pendidikan merupakan salah satu tiang penting dalam pengembangan sumber daya manusia dan memiliki peran penting dalam membentuk pola pikir serta karakter individu, melalui pendidikan, anak-anak tidak hanya memperoleh pengetahuan akademik, tetapi juga akan belajar tentang nilai-nilai, norma, dan keterampilan berpikir kritis yang dapat mempengaruhi cara mereka memandang dan menyikapi dunia.¹¹ Namun pada kenyataannya, fungsi pendidikan sebagai pembentuk perilaku positif seringkali bersamaan dengan adanya pengaruh lingkungan yang menyebabkan adanya perilaku negatif.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada guru Bimbingan dan Konseling di SMP Al-Fatih *Boarding School* ditemukan fenomena yang terkait dengan pola pikir siswa dalam berperilaku. Menurut guru tersebut, siswa menganggap beberapa perilaku negatif seperti menggunakan bahasa kasar dalam berkomunikasi merupakan hal yang wajar dalam berperilaku atau secara tidak langsung mereka menormalisasikan perilaku yang salah. Perilaku tersebut seringkali terjadi di luar lingkungan kelas walaupun masih dalam lingkungan sekolah seperti area kantin, area asrama, ataupun area olahraga. Menurut guru Bimbingan dan Konseling, siswa berperilaku tersebut karena adanya pengaruh lingkungan teman sebaya dan kebiasaan yang dibawa dari rumah. Guru menyatakan bahwa terdapat kurang lebih 50% dari keseluruhan siswa yang berjumlah sekitar 50 siswa pernah melakukan perilaku tersebut dan pernah mendapat teguran ketika terlihat atau terdengar oleh pihak guru. [21 Januari 2026 & 27 April 2026].

Fenomena ketidaksantunan berbahasa tersebut tidak terjadi secara kebetulan, melainkan menunjukkan pola berulang yang telah dinormalisasi di kalangan siswa. Bentuk dari fenomena ini terlihat dari penggunaan kata-kata kasar seperti "anjing", "anjay", "anjir" dan "sia" yang diucapkan secara spontan ketika siswa berinteraksi

¹⁰ Umar Yusuf, *Psikologi Kepribadian berdasarkan Perspektif Islam*. (Bandung: P2U LPPM Unisba, 2017).

¹¹ Izza Afkarina & Sugeng Pradikto, "Pengaruh Pendidikan Terhadap Pola Pikir Anak di Desa Kalirejo Kecamatan Kraton Kabupaten Pasuruan". *Semantik: Jurnal Riset Ilmu Pendidikan, Bahasa dan Budaya*, Vol. 3, No. 1 (2025), 140-148.

dengan teman sebaya, baik dalam suasana bercanda maupun ketika mengalami emosi seperti kesal atau terkejut. Fenomena ini lebih sering muncul di ruang-ruang dengan pengawasan minim seperti kamar asrama dibandingkan dengan lingkungan sekolah formal yang cenderung lebih diawasi oleh guru. Guru Bimbingan dan Konseling menegaskan bahwa sebagian besar laporan pelanggaran bahasa yang diterima berasal dari lingkungan asrama, bukan dari ruang kelas sehingga mengindikasikan bahwa perilaku tersebut erat kaitannya dengan kedekatan personal dan longgarnya pengawasan. Fenomena ini menjadi semakin menarik untuk dikaji karena terjadi di lingkungan pendidikan Islam berbasis pesantren yang seharusnya menjunjung tinggi nilai adab dan akhlakul karimah dalam berbahasa, termasuk pada siswa yang berstatus sebagai penghafal Al-Qur'an.

Jika dikaitkan dengan konsep pola pikir menurut Dweck, fenomena yang terjadi di lapangan termasuk dalam kategori *fixed mindset*. *Fixed mindset* merupakan pola pikir yang menganggap bahwa kemampuan, kecerdasan serta bakat seseorang akan bersifat tetap dan tidak dapat diubah.¹² Dalam konteks ini, pola pikir tersebut berkaitan dengan cara berpikir siswa yang menormalisasi tindakan negatif dan menganggap bahwa hal tersebut merupakan sesuatu yang tidak perlu diperbaiki. Selain itu, adanya keyakinan pola pikir ini diperkuat dengan adanya faktor lingkungan sehingga menyebabkan siswa dapat terjebak dalam asumsi perilaku maladaptif mereka.

Pola pikir negatif yang mengesampingkan etika dan kesantunan akan berpengaruh dalam berperilaku terutama dalam penggunaan bahasa komunikasi. Siswa menganggap tindakan tersebut merupakan hal yang wajar dan normal tanpa menyadari pentingnya etika dan kesantunan dalam berperilaku dan komunikasi. Jika pola pikir negatif terus dibiarkan menetap atau berkembang maka akan bertolak belakang dengan adanya fungsi pendidikan terutama pendidikan Islam sebagai pembentuk perilaku individu. Oleh karena itu, diperlukan adanya solusi yang dilakukan oleh pihak sekolah terutama guru Bimbingan dan Konseling dengan

¹² Carol S. Dweck., *Mindset: The New Psychology of Success*. (New York: Random House, 2016).

melakukan konseling untuk mengubah perilaku ketidaksantunan bahasa menjadi perilaku kesantunan bahasa

Konseling merupakan proses yang diberikan oleh konselor kepada konseli dalam membantu dan menumbuhkan potensi konseli yang memiliki suatu permasalahan dengan dilakukan secara tatap muka. Dalam hal lain, konseling bertujuan untuk membantu individu dalam mengatasi masalah emosional. Psikologis atau sosial serta membimbing mereka menuju perubahan yang positif.¹³ Jika dikaitkan dengan Islam, konseling Islam adalah aktivitas memberikan bantuan secara spiritual Islami dan psikologis Islami terhadap beberapa permasalahan individu yang berkaitan dengan karakter negatif yang sulit dihindari, kepribadian yang menyimpang dari norma agama, kebiasaan negatif serta masalah-masalah yang berkaitan dengan kejiwaan.¹⁴

Dalam menangani kasus tersebut, dilakukan beberapa tahapan konseling yang dilakukan sebagai upaya dalam mengubah pola pikir negatif terhadap pola pikir positif serta kesadaran diri sebagai kunci dalam perilaku. Tahapan ini diawali dengan fase identifikasi awal dimana guru Bimbingan dan Konseling memanggil siswa yang terindikasi melakukan kesalahan atau bermasalah berdasarkan laporan guru lain maupun sesama siswa. Setelah itu, proses selanjutnya adalah tahap *coaching* untuk melakukan eksplorasi masalah yang terjadi dengan menggali perilaku negatif yang mereka lakukan dengan memancing mereka untuk berbicara, diskusi dan menemukan akar permasalahan serta solusinya sendiri. Hal ini bertujuan agar siswa mampu mengenali akar permasalahan yang terjadi hingga menemukan solusi dan kesimpulan dari masalah yang terjadi.

Selanjutnya dilakukan tahapan edukasi, pada tahap ini guru Bimbingan dan Konseling akan memberikan pemahaman yang mendalam sesuai dengan permasalahan yang terjadi serta dikaitkan dengan nilai-nilai keislaman. Tahap terakhir yaitu tahap pemantauan kolaboratif yang dilakukan oleh guru Bimbingan

¹³ Randi Saputra, dkk., *Buku Ajar Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. (Jambi: Sonpedia Publishing Indonesia, 2024).

¹⁴ Diah Retno Ningsih, *Mengenal Bimbingan dan Konseling Islam*. (Malang: Institut Agama Islam Sunan Kalijogo, 2020), 122-123.

dan Konseling, guru lain, serta pihak penting lain di lingkungan sekolah untuk memastikan adanya perubahan perilaku yang sesuai dengan sopan santun.

Secara teoritis, pada tahap *coaching* menggunakan teknik *muhasabah* dan teknik restrukturisasi kognitif. *Muhasabah* merupakan proses mendalam untuk memperbaiki diri, mengakui kesalahan dan berusaha menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya.¹⁵ Sedangkan teknik restrukturisasi kognitif adalah suatu teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli dalam berpikir, merasa, dan bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, serta menggantikan tanggapan atau persepsi diri yang negatif atau irasional menjadi lebih rasional.¹⁶ Teknik ini merupakan salah satu solusi untuk mengatasi masalah yang berkaitan dengan pola pikir otomatis. Pola pikir otomatis ini merupakan pikiran spontan yang muncul secara tidak sadar sebagai respons terhadap situasi tertentu dan seringkali negatif. Pikiran otomatis ini dapat mempengaruhi emosi dan juga perilaku seorang individu. Oleh karena itu dengan adanya teknik restrukturisasi kognitif ini akan membuat perilaku individu menjadi lebih positif sesuai dengan pola pikir yang telah diganti menjadi positif.¹⁷

Muhasabah memiliki kaitan erat dengan teknik restrukturisasi kognitif. *Muhasabah* juga digunakan sebagai instrumen evaluasi diri untuk mengidentifikasi pola pikir siswa yang dapat berpengaruh dalam perilakunya. Selain itu, *muhasabah* digunakan untuk memberikan kesadaran terkait dengan pola pikir yang keliru sehingga proses perubahan tidak hanya menyentuh secara kognitif tetapi menyentuh secara spiritual. Dengan demikian, penerapan *muhasabah* berbasis spiritual ini akan menjadi lebih terstruktur melalui teknik konseling restrukturisasi kognitif.

¹⁵ Arini Sutedja, *Muhasabah Diri Demi Kehidupan yang Lebih Baik*. (Wonokromo: An-Nizam Media, 2024), 1

¹⁶ Yusadrim Alfi Rahi, & Intan Sari, "Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Konseling Individual untuk Mereduksi Perilaku Merokok". *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, Vol. 3 No. 2 (2020), 56-66.

¹⁷ Muhammad Safiul Umam, Kadek Suranata & Luh Putu Sri Lestari, "Cognitive Behavioral Counseling Using Cognitive Restructuring Techniques to Enhance Self-Disclosure and Psychological Well-Being". *Bisma: The Journal of Counseling*, Vol. 9, No. 1 (2025), 54-63.

Berdasarkan fenomena tersebut, masalah yang menarik untuk diteliti adalah terkait *muhasabah* dengan mengimplementasikan teknik restrukturisasi kognitif dalam membentuk perilaku kesantunan bahasa siswa. Hal ini didasarkan bahwa di sekolah tersebut penyimpangan perilaku atau perilaku negatif dalam berbahasa muncul dikarenakan adanya pola pikir yang salah dalam memandang suatu hal. Sehingga dalam penelitian ini akan menyentuh pada proses transformasi kognitif siswa dengan mengidentifikasi pikiran mereka, evaluasi, serta memperoleh pemahaman baru yang lebih positif berdasarkan dengan nilai Islam sehingga dapat pola berbahasa yang lebih santun dalam melakukan komunikasi verbal sehari-hari.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah yang difokuskan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana perilaku berbahasa yang ditunjukkan siswa SMP Al-Fatih *Boarding School*?
2. Bagaimana layanan konseling Islam dengan teknik *muhasabah* dan teknik restrukturisasi kognitif dalam membentuk perilaku kesantunan bahasa siswa SMP Al-Fatih *Boarding School*?
3. Bagaimana hasil layanan konseling Islam dengan teknik *muhasabah* dan teknik restrukturisasi kognitif dalam membentuk perilaku kesantunan bahasa siswa SMP Al-Fatih *Boarding School*?
4. Bagaimana penawaran gagasan baru dalam bentuk program layanan dalam mengoptimalkan perubahan perilaku kesantunan bahasa siswa SMP Al-Fatih *Boarding School*.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui perilaku berbahasa yang ditunjukkan siswa SMP Al-Fatih *Boarding School*.

2. Mengetahui layanan konseling Islam dengan teknik *muhasabah* dan teknik restrukturisasi kognitif dalam membentuk perilaku kesantunan bahasa siswa SMP Al-Fatih *Boarding School*.
3. Mengetahui hasil layanan konseling Islam dengan teknik *muhasabah* dan teknik restrukturisasi kognitif dalam membentuk perilaku kesantunan bahasa siswa SMP Al-Fatih *Boarding School*.
4. Memberikan penawaran gagasan baru dalam bentuk program layanan dalam mengoptimalkan perubahan perilaku kesantunan bahasa siswa SMP Al-Fatih *Boarding School*.

D. Manfaat Penelitian

Berikut merupakan manfaat penelitian yang terbagi menjadi dua bagian yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk memperluas pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling Islam terutama terkait dengan konseling Islam dengan teknik *muhasabah* dan teknik restrukturisasi kognitif dalam membentuk perilaku kesantunan bahasa.

2. Manfaat Praktis

Berikut merupakan manfaat praktis terbagi menjadi tiga bagian yaitu:

a. Sekolah

Penelitian ini memberikan manfaat sebagai bahan masukan dalam penyusunan program konseling terutama terkait dengan perilaku agar dapat menciptakan budaya komunikasi yang baik antara sesama siswa maupun antara siswa dan guru.

b. Guru Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini memberikan manfaat sebagai bahan referensi strategi baru dalam menerapkan teknik *muhasabah* dan teknik restrukturisasi kognitif yang lebih mendalam dan efektif dalam menangani perilaku kesantunan siswa dalam berbahasa.

c. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memberikan manfaat sebagai referensi atau rujukan awal bagi peneliti lain yang ingin melakukan kajian lebih dalam terkait dengan konseling Islam dengan teknik *muhasabah* dan teknik restrukturisasi kognitif untuk membentuk perilaku kesantunan dalam ruang lingkup yang lebih luas dan beragam.

E. Kerangka Berpikir

Pola pikir adalah kepercayaan atau cara berpikir yang dapat mempengaruhi perilaku dan sikap seseorang sehingga akan menentukan level keberhasilan dalam hidupnya. Sehingga dalam artian lain, pola pikir dapat diubah melalui adanya kepercayaan.¹⁸ Menurut Dweck, pola pikir terbagi menjadi dua bagian yaitu *fixed mindset* (pola pikir tetap) dan *growth mindset* (pola pikir pertumbuhan). *Fixed mindset* merupakan pola pikir yang menganggap bahwa kemampuan, kecerdasan serta bakat seseorang akan bersifat tetap dan tidak dapat diubah. Sedangkan *growth mindset* yaitu pola pikir atau keyakinan bahwa kualitas dasar manusia dapat dikembangkan melalui usaha, strategi dan bantuan dari orang lain.¹⁹ Sehingga di sekolah Islam seharusnya perlu diciptakan *growth mindset* yang berbasis nilai agama sehingga memunculkan pola pikir dan perilaku berakhlak mulia.

Pola pikir merupakan sumber utama dalam menentukan bagaimana seseorang dapat menilai dan berperilaku dalam kehidupan sehari-harinya. Menurut Beck respons perilaku dipengaruhi oleh cara seseorang menginterpretasikan situasi yang dihadapinya. Dalam munculnya perilaku, dimulai dengan adanya *core beliefs* atau keyakinan inti yang kemudian akan memunculkan *intermediate beliefs* atau keyakinan tengah yang berisi aturan, sikap, dan asumsi tertentu. Ketika individu dihadapi dengan situasi yang nyata, maka proses kognitif yang maladaptif dari lapisan tersebut akan menyaring informasi dan memicu adanya *automatic thought*

¹⁸ Adi W. Gunawan, *The Secret of Mindset*. (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2007), 14.

¹⁹ Dweck, *Mindset: The New Psychology of Success*.

atau pikiran otomatis. Sehingga pikiran otomatis ini yang akan memunculkan adanya bentuk reaksi nyata salah satunya adalah reaksi perilaku.²⁰

Perilaku adalah sebuah respon dari adanya stimulus yang datang terhadap individu. Dalam definisi lain, perilaku merupakan suatu tindakan yang dapat diamati, digambar, dicatat, diukur oleh orang lain atau dirinya sendiri.²¹ Dalam hal kesantunan berperilaku, kesantunan berbahasa merupakan salah satu perilaku penting dalam berinteraksi atau berkomunikasi di lingkungan. Perilaku kesantunan bahasa akan tercermin pada perilaku berkomunikasi yang diungkapkan seseorang dalam berbahasa. Ketika berkomunikasi diperlukan adanya norma-norma atau etik budaya yang sesuai dengan unsur budaya dalam masyarakat. Perilaku kesantunan berbahasa adalah istilah kesopansantunan, etika atau tata krama berbahasa yang berkaitan dengan cara atau kebiasaan berbahasa yang berlaku dalam suatu masyarakat.²² Dalam perspektif Islam, konsep kesantunan bahasa memiliki istilah terkait dengan prinsip *qaulan* yaitu *qaulan ma`rufa*, *qaulan karima*, dan *qaulan layyina*. *Qaulan ma`rufa* merupakan perkataan yang baik, indah dan sesuai dengan norma kebaikan, sedangkan *qaulan karima* merupakan perkataan yang lembut, baik, dan santun yang disertai dengan tata krama dalam berbahasa. Sementara itu, *qaulan layyina* merupakan perkataan yang lembut, halus, mudah dan penuh keakraban.²³

Salah satu faktor yang berpengaruh pada pola pikir dan perilaku yaitu lingkungan. Lingkungan memiliki peran penting dalam membentuk pola pikir dan perilaku seseorang. Selain itu, faktor lain seperti keluarga, pendidikan, dan komunitas juga dapat mempengaruhi cara pandang individu terhadap potensi diri, tantangan, dan kegagalan. Dalam konteks Islam, lingkungan yang didukung oleh nilai-nilai agama akan memberikan kontribusi yang lebih positif terhadap pengembangan pola pikir serta perilaku.²⁴

²⁰ Beck, *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*, 36.

²¹ Dahlia Novarianing Asri & Suharni, *Modifikasi Perilaku: Teori dan Penerapannya*. (Madiun: UNIPMA Press, 2021).

²² Saleh, *Keterampilan Berbicara berbasis Kesantunan Bahasa*, 3.

²³ Rizki Firmansyah, *Islam dan Komunikasi*. (Yogyakarta: Bildung, 2023), 66.

²⁴ Hepni & Fauzan, *Growth Mindset: Perspektif Islam*, 121.

Menurut guru Bimbingan dan Konseling di SMP Al-Fatih *Boarding School* terdapat suatu fenomena yang terjadi pada siswa bahwa terdapat siswa yang menunjukkan perilaku buruk dikarenakan oleh adanya pola pikir negatif. Hal ini dapat dilihat ketika terdapat siswa yang menunjukkan perilaku buruk seperti adanya fenomena dalam berbahasa seperti menghina nama orang tua, berbicara kasar dan lain sebagainya karena siswa tersebut menganggap hal itu merupakan hal yang biasa dan wajar dilakukan. Dalam kasus tersebut, contoh kata-kata kasar yang dilontarkan oleh siswa adalah "anjing", "anjir", "sia" dan lain sebagainya. Perilaku tersebut muncul akibat adanya normalisasi dari lingkungan sekitarnya sehingga menyebabkan adanya pola pikir yang tidak baik. Sehingga fenomena ini dapat dikategorikan sebagai *fixed mindset* yang di mana siswa menganggap perilaku yang mereka lakukan adalah hal yang wajar dan tidak perlu diubah. Selain itu, dalam fenomena ini menunjukkan bahwa pola pikir memiliki peran yang penting dalam membentuk sebuah perilaku sehingga jika dikaitkan dengan permasalahan yang terjadi pada siswa SMP Al-Fatih *Boarding School* adalah pola pikir negatif yang memiliki hubungan yang selaras dengan munculnya perilaku negatif terutama dalam berbahasa.

Oleh karena itu, untuk memutus kebiasaan tersebut dibutuhkan adanya intervensi dalam memperbaiki akar masalah yang menjadi penyebab munculnya permasalahan. Salah satu upaya yang dilakukan oleh pihak sekolah terutama guru Bimbingan dan Konseling yaitu dengan dilakukannya program konseling berbasis Islam. Konseling Islam merupakan aktivitas memberikan bantuan secara spiritual Islami dan psikologis Islami terhadap beberapa permasalahan individu yang berkaitan dengan karakter negatif yang sulit dihindari, kepribadian yang menyimpang dari norma agama, kebiasaan negatif serta masalah-masalah yang berkaitan dengan kejiwaan.²⁵ Teknik yang digunakan adalah teknik *muhasabah* dan teknik restrukturisasi kognitif yang berperan berperan sebagai alat untuk mengarahkan siswa menjadi lebih baik terutama terkait pola pikir dan perilaku berbahasa siswa dengan berlandaskan nilai Islam.

²⁵ Ningsih, *Mengenal Bimbingan dan Konseling Islam*, 123.

Manusia seringkali memiliki sikap khilaf yang disengaja atau tidak disengaja dalam menjalankan kehidupan sehari-hari sebagai makhluk sosial. Kebiasaan perilaku dapat mengarah dalam kebaikan ataupun keburukan.²⁶ Sehingga dalam Islam, teknik ini dapat dikaitkan dengan teknik *muhasabah*. *Muhasabah* merupakan koreksi terhadap kesalahan, perbuatan dan sikap dengan melakukan proses pemulihan yang dilakukan oleh diri sendiri sesuai dengan nalurinya.²⁷ *Muhasabah* sendiri terbagi menjadi dua macam yaitu *muhasabah* sebelum melakukan perbuatan serta *muhasabah* setelah melakukan perbuatan. *Muhasabah* sebelum melakukan perbuatan yaitu berpikir sejenak ketika hendak melakukan sesuatu sehingga tidak langsung mengerjakannya, sedangkan *muhasabah* setelah melakukan perbuatan terbagi menjadi tiga jenis yaitu introspeksi ketaatan yang berkaitan dengan hal Allah, introspeksi perbuatan yang baik dan buruk, serta introspeksi perbuatan yang sudah menjadi kebiasaan.²⁸

Teknik restrukturisasi kognitif merupakan strategi intervensi terstruktur, berorientasi pada tujuan, dan kolaboratif yang berfokus pada eksplorasi, evaluasi, dan penggantian pikiran, penilaian, dan keyakinan maladaptif. Fokus utama dalam restrukturisasi kognitif yaitu adanya kerangka maladaptif yang terdiri dari sikap, keyakinan, dan asumsi umum yang negatif tentang diri sendiri, dunia pribadi, masa depan, pencapaian dan hubungan interpersonal. Dalam praktiknya, restrukturisasi kognitif melibatkan dua proses mendasar yaitu identifikasi pikiran yang dilanjutkan dengan melemahkan pola tersebut serta pemberian edukasi untuk membangun pola pikir baru yang lebih adaptif. Teknik ini bertujuan untuk melatih cara berpikir berdasarkan bukti yang ada sehingga akan memiliki pola pikir yang lebih sehat dan mencegah masalah timbul kembali.²⁹ Oleh karena itu, teknik *muhasabah* dapat diintegrasikan dalam teknik ini dalam mentransformasikan pola pikir individu yang dapat berpengaruh terhadap perubahan perilaku secara kognitif dan spiritual. Hal

²⁶ Eka Ariskawati & Subiyantoro, "Manajemen Evaluasi (*Muhasabah*) Diri". *Jurnal Lentera: Kajian Keagamaan, Keilmuan, dan Teknologi*, Vol. 21, No. 2 (2022), 222.

²⁷ Wijaya & Lisalam, "*Muhasabah* Diri dalam Perspektif Hadis", 16.

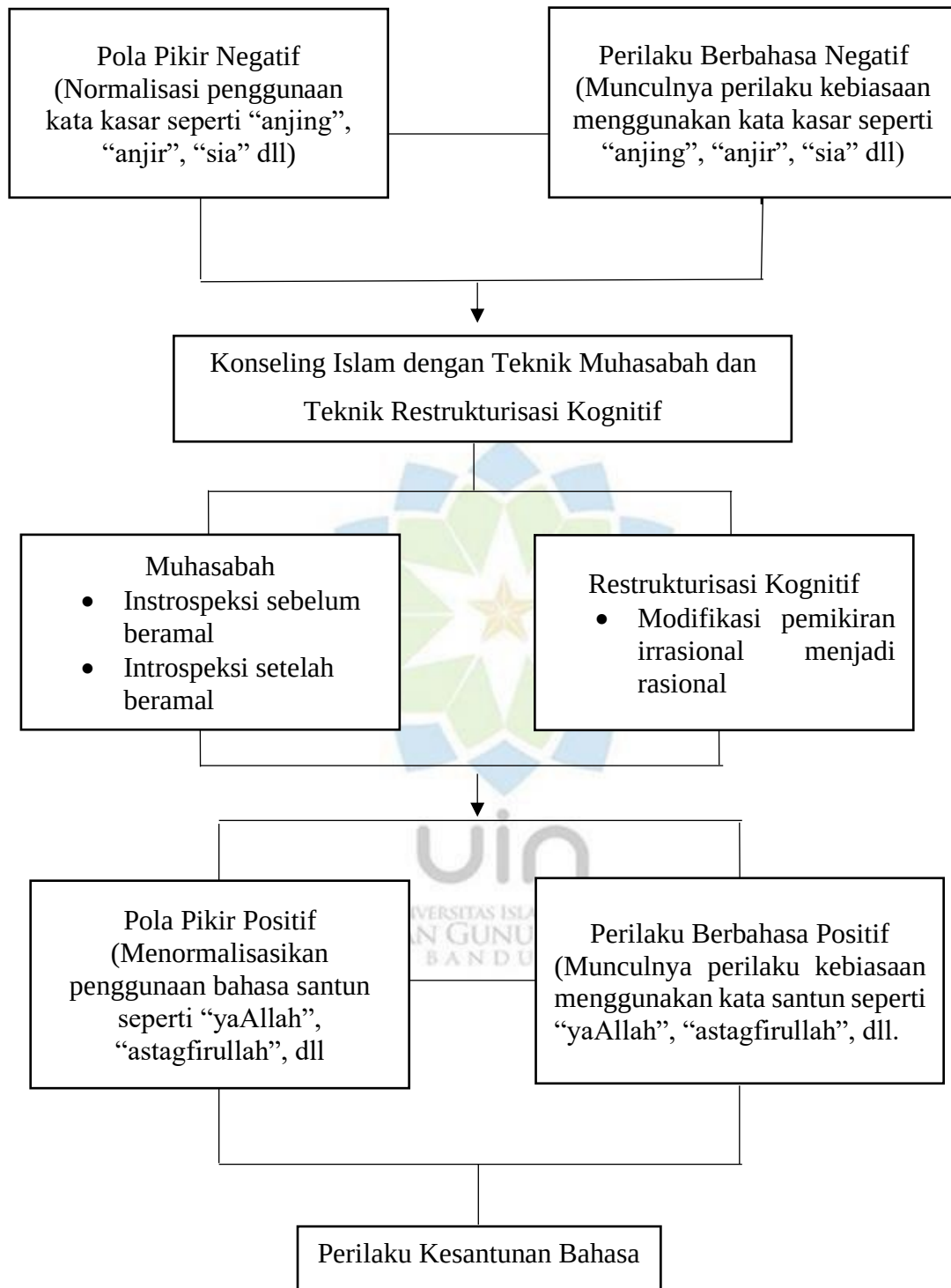
²⁸ Jumal Ahmad, "*Muhasabah* Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental". *Islamic Studies* (2018), 3.

²⁹ Clark, *Cognitive Restructuring*. In *The Wiley Handbook of Cognitive Behavioral Therapy*, S.G. Hofmann (Ed.), 4.

ini bertujuan agar siswa menyadari kekeliruan dalam pola pikirnya secara spiritual kemudian diikuti dengan teknik restrukturisasi kognitif agar dapat membuat skema berpikir baru yang lebih positif serta memunculkan perilaku baru sesuai dengan norma dan nilai-nilai Islam.

Pada implementasi di lapangan, tahapan akhir dalam proses konseling yang mengintegrasikan teknik restrukturisasi kognitif adalah melalui kegiatan evaluasi yang sistematis serta pemantauan modifikasi perilaku secara berkala. Prosedur dilakukan sebagai penilaian utama untuk menguji sejauh mana tingkat keberhasilan dari keseluruhan intervensi restrukturisasi kognitif yang telah diterapkan oleh konselor selama sesi terapi berjalan. Selain itu, bagian penting dari proses evaluasi ini juga berfungsi memberikan gambaran nyata mengenai dinamika perubahan yang terjadi pada diri konseli khususnya yang mengarah pada aspek psikologis, regulasi emosi, dan perilaku nyata siswa sehari-hari. Sehingga jika hasil penilaian evaluasi tersebut menggambarkan bahwa intervensi yang diberikan ternyata belum mencapai taraf optimal atau gagal memodifikasi pada skema berpikir klien secara signifikan, maka konselor memiliki landasan profesional untuk mengagendakan kembali siklus konseling ulang (*re-counseling*) untuk merumuskan ulang strategi intervensi yang lebih adaptif dan tepat sasaran.

Intervensi ini bertujuan untuk membentuk pola pikir siswa yang lebih positif sehingga dapat memunculkan perilaku yang lebih positif terutama dalam hal berbahasa sebagai contoh yaitu menggunakan kata-kata positif seperti "yaAllah", "astagfirullah", dan lain-lain. Melalui teknik ini, siswa akan diarahkan untuk menggantikan pola pikir negatif menjadi pola pikir positif melalui diskusi dan arahan dari guru Bimbingan dan Konseling. Selain itu, melalui teknik yang mengarahkan pada aspek kognitif akan menghasilkan pola perubahan perilaku yang permanen karena mengarah langsung pada pola pikir. Dengan demikian diharapkan siswa yang dilakukan konseling Islam dengan teknik tersebut, siswa tidak hanya merubah perilaku berdasarkan penilaian eksternal melainkan perubahan perilaku berdasarkan adanya kesadaran diri dan pola pikir yang lebih positif sehingga mewujudkan perilaku kesantunan berbahasa di lingkungannya sesuai dengan nilai-nilai Islam.



Gambar 1 Bagan Skema Kerangka Pemikiran

F. Hasil Penelitian Terdahulu

Berikut merupakan beberapa hasil penelitian terdahulu dengan menggunakan variabel yang selaras yaitu:

1. Judul Penelitian : *Muhasabah* sebagai Upaya Mengatasi Perilaku Menyimpang melalui Pendekatan Konseling Individual pada Siswa SMA Ta`miriyah Surabaya

Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan metode kualitatif dan pendekatan fenomenologi. Subjek penelitian yang dilakukan adalah terhadap dua siswa berusia 16 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling berbasis *muhasabah* mampu mendorong siswa untuk merefleksikan perilaku mereka sehingga menghasilkan perubahan yang signifikan terkait dengan empati, motivasi dan pengendalian diri. Selain itu, konseling berbasis *muhasabah* ini cukup efektif dalam menurunkan perilaku menyimpang seperti membolos, merokok, dan bullying. Dalam proses konselingnya, siswa didorong untuk mengidentifikasi penyebab utama perilaku menyimpang mereka baik secara internal atau eksternal. Proses selanjutnya adalah siswa dibimbing untuk membuat rencana perbaikan diri yang berorientasi pada tujuan hidup yang lebih bermakna secara Islami.

Penelitian ini memiliki pendekatan yang sama dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Keduanya menerapkan *muhasabah* dalam proses konseling yang dilakukan di sekolah. Namun perbedaannya adalah terkait dengan penerapan kolaborasi teknik lain yang digunakan. Dalam penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, *muhasabah* akan diterapkan dalam teknik restrukturisasi kognitif sehingga tahapan konseling lebih terarah. Oleh karena itu dengan adanya kolaborasi ini akan diharapkan adanya perilaku kesantunan bahasa yang melekat pada diri siswa.

2. Judul Penelitian: Pengaruh Teknik Restrukturisasi Kognitif berbasis *Muhasabah* dalam Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII *Boarding School* SMP IT Abu Bakar Yogyakarta

Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan metode campuran. Hasil penelitian dalam kuantitatif tersebut menunjukkan bahwa

terdapat pengaruh teknik restrukturisasi kognitif berbasis *muhasabah* dalam menurunkan kejenuhan belajar siswa. Hal ini dibuktikan adanya penurunan rata-rata skor *post test* dikurangi dengan skor *pre test*. Selain itu, hasil penelitian dalam kualitatif menunjukkan bahwa siswa menyatakan dapat menyadari permasalahannya sehingga timbul motivasi dan semangat untuk bangkit. Selain itu, siswa memiliki kesadaran dalam mempertimbangkan diri dalam melakukan kegiatan melalui *muhasabah* sehingga dapat mengevaluasi diri dalam setiap tindakan yang dilakukannya

Penelitian ini memiliki kesamaan terkait variabel yang digunakan yaitu *muhasabah* dan restrukturisasi kognitif. Namun dalam penelitian menggunakan metode penelitian yang berbeda karena peneliti akan menggunakan metode kualitatif. Selain itu, dalam penelitian ini menggunakan perbandingan dua kelompok subjek sedangkan dalam penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah memperoleh informasi data dari guru Bimbingan dan Konseling serta siswa yang pernah melakukan konseling menggunakan teknik tersebut.

3. Judul Penelitian : Pengaruh Konseling Individu terhadap Perilaku Sopan Santun Siswa Kelas VIII di SMPN 4 Mataram

Penelitian ini merupakan penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif metode eksperimen dengan desain *one group pre test post test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh konseling individu terhadap perilaku sopan santun siswa. Dalam penelitian ini membagi perilaku sopan santun terhadap beberapa komponen yaitu tata krama bergaul dengan orang tua, tata krama bergaul dengan orang yang lebih muda atau muda, tata krama dengan teman sebaya, tata krama bergaul dengan lawan jenis dan bersahabat dengan alam. Pendekatan behavioristik yang digunakan mampu untuk mengatasi permasalahan perilaku sopan santun siswa sehingga dapat menciptakan adanya perubahan perilaku yang positif dan terukur dalam pengembangan aspek sosial siswa.

Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu membahas terkait sopan santun atau kesantunan dalam

berperilaku. Perbedaan penelitian terdahulu yang dilakukan yaitu menerapkan konseling individu dengan pendekatan behavioristik murni untuk mengukur ranah perilaku sopan santun secara luas (mencakup tata krama terhadap orang tua, teman sebaya, lawan jenis, hingga kesadaran terhadap alam), sedangkan penelitian ini menerapkan konseling Islam kelompok dengan teknik *muhasabah* dan teknik restrukturisasi kognitif yang secara spesifik difokuskan untuk membentuk perilaku kesantunan berbahasa untuk mengurangi perilaku berbahasa yang bersifat negatif.

4. Judul Penelitian : Efektivitas Bimbingan Kelompok Pendekatan *Muhasabah* dalam Meningkatkan Sikap Religius Siswa

Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan metode kuantitatif dengan desain *one group pre test post test design*. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan pendekatan *muhasabah* efektif dalam meningkatkan sikap religius siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya sikap kepercayaan siswa terhadap beberapa indikator yaitu percaya kepada tuhan, percaya kepada malaikat, rasul, kitab-kitab, hari kiamat serta qadha dan qadar. Selain itu, siswa juga memiliki sikap jujur, pemaaf dan menjaga amanat.

Penelitian ini memiliki kesamaan terkait dengan variabel *muhasabah* yang berperan untuk meningkatkan atau mengubah suatu perilaku. Dalam penelitian ini, *muhasabah* berperan untuk meningkatkan sikap religius siswa sedangkan dalam penelitian yang akan dilakukan adalah *muhasabah* yang berperan untuk membentuk perilaku kesantunan bahasa siswa. Selain itu, penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu terkait dengan metode penelitian. Dalam penelitian tersebut, metode yang digunakan adalah metode kuantitatif sedangkan metode yang digunakan dalam penelitian yang dilakukan adalah metode kualitatif.

5. Judul Penelitian : Restrukturisasi Kognitif untuk Menangani Pola Pikir Negatif pada Remaja

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *single case experiment* dengan *A-B design* yang bertujuan untuk mengkaji lebih dalam

terkait dengan pemberian sebuah intervensi. Setelah dilakukan intervensi menggunakan teknik rekonstrukturing kognitif selama 8 sesi dalam 17 hari menunjukkan adanya peningkatan. Dalam penelitian tersebut menyatakan bahwa remaja memiliki ketakutan kepada ayahnya yang menerapkan sistem pola asuh otoriter sehingga ketika berhadapan dengan ayahnya, remaja tersebut mengalami kecemasan, khawatir, dan panik. Sehingga remaja tersebut memiliki *strategy coping* dengan cara yang negatif yaitu dengan merokok. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya peningkatan terhadap keyakinan irasional menjadi keyakinan rasional melalui berbagai kegiatan seperti memasak dan membersihkan rumah sehingga dalam artian lain remaja tersebut dapat merubah *strategy coping* dengan hal yang lebih positif walaupun masih adanya pemikiran negatif yang muncul.

Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan. Dalam penelitian ini, fokus kognitif berawal dari adanya perilaku negatif yang berakar dari pola pikir atau *strategy coping* yang salah. Dalam penelitian tersebut, perilaku merokok adalah *strategy coping* untuk menenangkan diri sedangkan dalam penelitian yang akan dilakukan adalah perilaku buruk yang berasal dari pola pikir yang menganggap normal. Selain itu, terdapat persamaan hasil output perilaku setelah dilakukan intervensi restrukturisasi kognitif. Dalam penelitian tersebut, output perilaku adalah mengubah kebiasaan merokok dengan melakukan kegiatan yang lebih positif yang memiliki output yang mirip dengan penelitian yang akan dilakukan adalah perilaku yang muncul adalah perilaku kesantunan dalam berbahasa. Namun dalam penelitian ini terdapat perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian ini berfokus pada mengubah fokus dengan melakukan aktivitas fisik sedangkan dalam penelitian yang akan dilakukan yaitu mengubah pola pikir dengan adanya kesadaran diri melalui proses *muhasabah*.

6. Judul Penelitian : Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mengurangi *Loneliness Remaja*

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kajian pustaka. Dalam penelitian ini menjelaskan terkait dengan faktor kesepian yang meningkat secara signifikan pada masa pandemi Covid-19 hingga pascapandemi saat ini. Kesepian berkaitan erat dengan komponen kognitif yaitu ketika individu mempersepsikan adanya kesenjangan antara hubungan yang diharapkan dengan realitas yang dialami. Sehingga teknik restrukturisasi kognitif digunakan untuk membantu individu dalam mengubah keyakinan diri, pikiran, serta perilaku negatif. Dengan adanya teknik restrukturisasi kognitif akan membantu untuk mengurangi *loneliness* pada remaja dengan mengubah pemikiran yang tidak efektif menjadi lebih efektif.

Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu terkait dengan perilaku yang muncul berawal dari adanya persepsi individu yang salah dalam memandang sesuatu. Dalam penelitian tersebut, perilaku kesepian berawal dari adanya kesenjangan antara harapan dan realita sedangkan dalam penelitian yang akan dilakukan, perilaku muncul akibat perilaku normalisasi yang dianggap siswa. Namun penelitian ini terdapat perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian tersebut berfokus pada data literatur sehingga dalam penelitian tersebut belum menyentuh dinamika perilaku subjek langsung secara nyata terutama terkait perilaku dalam berbahasa menggunakan bahasa santun. Oleh karena itu, penelitian lapangan yang akan dilakukan ini menjadi penting untuk mengisi kekosongan data berdasarkan fakta di lapangan. Selain itu, dalam penelitian tersebut akar masalah dalam pola pikir yaitu berawal dari faktor internal yaitu adanya persepsi kesenjangan hubungan. Sedangkan dalam penelitian yang akan dilakukan, faktor yang mempengaruhi adalah faktor eksternal yaitu faktor lingkungan.