

Terapi Behavior Menurut Perspektif Al-Qur'an : Pendekatan Psikologis dan Qur'ani

Moh. Aziz Amrozi

Institut Agama Islam Al-Urwatul Wutsqo Jombang, Indonesia
e-mail: amrozi22@gmail.com

Ikfi Khoulita

UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, Indonesia
e-mail: khoulita82@gmail.com

Sulistiani

Institut Agama Islam Al-Urwatul Wutsqo Jombang, Indonesia
e-mail: sulistiani19038@gmail.com

Neni Nikmatus Sa'diyah

Institut Agama Islam Al-Urwatul Wutsqo Jombang, Indonesia

Faizah

Institut Agama Islam Al-Urwatul Wutsqo Jombang, Indonesia

Abstract: Behavioural therapy is a form of psychotherapy that focuses on changing maladaptive behaviour through the principles of learning and behaviour modification, such as reinforcement, habituation, conditioning, and desensitisation. Although effective in addressing various psychological and behavioural issues, behavioural therapy has evolved from the traditions of Western psychology; consequently, there is a need to develop an approach that is in harmony with Islamic spiritual values and teachings. This article aims to examine behavioural therapy from the perspective of the Qur'an and to explain the relevance of integrating the principles of behavioural therapy with Islamic values in the process of behavioural change. The method employed is a literature review, examining works related to behavioural therapy, Islamic psychology, Qur'anic studies, and research on the integration of psychotherapy with Islamic values. The findings of the study indicate that the principles of behavioural change in behavioural therapy align with Islamic teachings, particularly in the formation of good habits, the reinforcement of positive behaviour, self-control, patience, piety and the improvement of moral character. The values of the Qur'an can serve as a spiritual foundation and a source of inner strength in the process of behavioural modification, so that the changes achieved are not merely external but also relate to character building and spiritual awareness. Thus, the integration of behavioural therapy with the values of the Qur'an can provide a relevant approach to counselling and psychotherapy for Muslim individuals, whilst upholding the scientific principles of behavioural therapy.

Keywords: behavioural therapy, the Qur'an, Islamic psychology, behavioural change, Islamic counselling.

Abstrak: Terapi perilaku merupakan salah satu pendekatan psikoterapi yang berfokus pada perubahan perilaku maladaptif melalui prinsip-prinsip belajar dan modifikasi perilaku, seperti penguatan, pembiasaan, pengondisian, dan desensitisasi. Meskipun efektif digunakan dalam menangani berbagai permasalahan psikologis dan perilaku, terapi perilaku berkembang dari tradisi psikologi Barat sehingga diperlukan pengembangan pendekatan yang selaras dengan nilai-nilai spiritual dan ajaran Islam. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji terapi perilaku dalam perspektif Al-Qur'an serta menjelaskan relevansi integrasi prinsip-prinsip terapi perilaku dengan nilai-nilai Islam dalam proses perubahan perilaku. Metode yang digunakan adalah kajian kepustakaan dengan menelaah literatur yang berkaitan dengan terapi perilaku, psikologi Islam, kajian Al-Qur'an, serta penelitian mengenai integrasi psikoterapi dengan nilai-nilai keislaman. Hasil kajian menunjukkan bahwa prinsip perubahan perilaku dalam terapi perilaku memiliki titik temu dengan ajaran Islam, khususnya dalam pembentukan kebiasaan baik, penguatan perilaku positif, pengendalian diri, kesabaran, ketakwaan, dan perbaikan akhlak. Nilai-nilai Al-Qur'an dapat menjadi landasan spiritual dan penguatan internal dalam proses modifikasi perilaku, sehingga perubahan yang dicapai tidak hanya bersifat eksternal, tetapi juga berkaitan dengan pembentukan karakter dan kesadaran spiritual. Dengan demikian, integrasi terapi perilaku dengan nilai-nilai Al-Qur'an dapat menjadi pendekatan yang relevan bagi konseling dan psikoterapi pada individu Muslim dengan tetap mempertahankan prinsip-prinsip ilmiah terapi perilaku.

Kata kunci: terapi perilaku, Al-Qur'an, psikologi Islam, perubahan perilaku, konseling Islam.

PENDAHULUAN

Perilaku manusia merupakan hasil interaksi antara individu dengan lingkungan yang membentuk pola tindakan, respon dan kebiasaan tertentu. Dalam psikologi modern, terapi perilaku (*behavior Therapy*) merupakan salah satu pendekatan psikoterapi yang bertujuan mengubah perilaku maladaptif melalui prinsip belajar dan modifikasi perilaku. Terapi ini menekankan perubahan perilaku nyata melalui teknik seperti penguatan (*reinforcement*), pembiasaan (*conditioning*), dan desensitisasi terhadap stimulus tertentu. Meski fokus utamanya adalah perilaku, pendekatan ini telah banyak digunakan dalam praktik konseling untuk mengatasi berbagai masalah seperti kecemasan, kebiasaan buruk, gangguan perilaku remaja, dan lain-lain.

Namun demikian, karena terapi-terapi psikologi seperti terapi perilaku berasal dari tradisi Barat, muncul kebutuhan untuk mengintegrasikannya dengan nilai-nilai spiritual dan ajaran Al-Qur'an agar lebih sesuai dengan dunia Islam. Integrasi ini tidak

semata-mata menambahkan dimensi keagamaan, tetapi menjadi cara untuk membangun terapi yang sesuai konteks budaya dan keyakinan umat Islam, sehingga klien dapat merasa lebih “nyaman” dan nilai-nilai spiritual menjadi bagian dalam proses perubahan perilaku¹.

Dalam tradisi Islam, ayat-ayat Al-Qur'an serta sunnah Nabi Muhammad SAW menjadi pedoman utama dalam membentuk perilaku yang baik (*akhlak hasanah*). Misalnya, Al-Qur'an menekankan pentingnya memperbaiki diri, berzikir, bersabar, dan bertaqwa kepada Allah sebagai upaya meningkatkan kualitas moral dan perilaku. Nilai-nilai ini dapat dilihat sebagai bentuk penguatan internal yang berpotensi mendukung proses perubahan perilaku dalam terapi. Integrasi nilai Islam dengan teknik terapi perilaku telah mulai dikaji dalam beberapa penelitian, khususnya dalam konteks remaja dan kenakalan remaja yang dapat dikaitkan dengan penguatan moral, peningkatan taqwa serta pembiasaan perilaku yang baik.

Kajian akademik terbaru menunjukkan bahwa pendekatan seperti *Islamic Cognitive Behavioral Therapy* (ICBT) menjadi model integratif antara teori perilaku dan ajaran Islam. ICBT menunjukkan hasil positif dalam mengubah pola pikir negatif dan perilaku menyimpang sekaligus memperkuat nilai spiritual individu. Selain itu, penelitian yang membahas terapi perilaku dalam perspektif Islam menyatakan bahwa terapi perilaku dapat dikaitkan dengan konsep moral Islam dalam menanggulangi perilaku maladaptif seperti permainan kecanduan pada remaja.

Dengan demikian, penyusunan materi mengenai terapi perilaku menurut Al-Qur'an penting sebagai landasan teoritis karena: (1) menjembatani psikoterapi kontemporer dengan nilai-nilai Al-Qur'an; (2) memberikan dasar agama dalam proses perubahan perilaku; dan (3) meningkatkan efektivitas terapi bagi klien Muslim melalui integrasi spiritual tanpa menyelesaikan aspek ilmiah terapi perilaku itu².

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan deskriptif-analitis. Metode ini digunakan untuk mengkaji konsep terapi perilaku dalam perspektif Al-Qur'an serta menganalisis keterkaitan antara prinsip-

¹NK, “TERAPI BEHAVIOR DALAM PERSPEKTIF ISLAM (Upaya Penanganan Perilaku Maladaptif Remaja Pecandu Game Online.”

² Khotim, Karim, and Wulandari, “Behaviorism Psychology Approach in Quranic Studies.”

prinsip terapi perilaku dengan nilai-nilai Islam. Data penelitian diperoleh dari berbagai sumber literatur yang relevan, seperti buku, artikel jurnal ilmiah, hasil penelitian terdahulu, serta sumber-sumber yang membahas psikologi Islam, terapi perilaku, konseling Islam, dan kajian Al-Qur'an.

Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran dan identifikasi literatur yang memiliki keterkaitan dengan topik penelitian. Sumber yang telah diperoleh kemudian diseleksi berdasarkan relevansi terhadap pembahasan, kredibilitas sumber, serta keterkaitannya dengan konsep perubahan perilaku dan nilai-nilai keislaman. Selain literatur psikologi dan konseling, penelitian ini juga menggunakan ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan pembentukan akhlak, pengendalian diri, pembiasaan perilaku baik, kesabaran, ketakwaan, dan upaya memperbaiki diri sebagai sumber utama dalam membangun perspektif Islam terhadap terapi perilaku.

Analisis data dilakukan secara deskriptif-analitis, yaitu dengan menguraikan konsep-konsep dasar terapi perilaku, kemudian mengidentifikasi nilai-nilai yang terdapat dalam Al-Qur'an dan menganalisis titik temu antara keduanya. Selanjutnya, hasil analisis digunakan untuk menjelaskan bagaimana prinsip-prinsip seperti penguatan, pembiasaan, dan modifikasi perilaku dapat dipahami dan diterapkan dengan mempertimbangkan nilai spiritual Islam. Dengan pendekatan tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai relevansi terapi perilaku dalam perspektif Al-Qur'an serta peluang integrasinya dalam praktik konseling bagi individu Muslim.

PEMBAHASAN

A. Konsep Dasar Terapi Behavior dalam Perspektif Psikologi Modern

Terapi behavior adalah salah satu pendekatan psikoterapi yang berakar pada prinsip teori belajar dalam psikologi modern. Pendekatan ini berfokus pada tingkah laku yang dapat diamati secara langsung, bukan sekedar pikiran atau perasaan internal, dengan asumsi bahwa perilaku manusia dipelajari melalui interaksi dengan lingkungan dan dapat diubah melalui pengalaman belajar baru. Pendekatan behavior ini berkembang sebagai respons terhadap keterbatasan pendekatan psikoanalitik yang terlalu menekankan proses internal yang tidak teramati.

Dalam terapi behavior, ada beberapa prinsip dasar yang menjadi landasan utama yaitu kondisioning klasik dan kondisioning operan. Kondisioning klasik, pertama kali diperkenalkan oleh Ivan Pavlov, menjelaskan bagaimana asosiasi antara stimulus dan respons dapat membentuk perilaku tertentu. Sementara itu, kondisioning operan yang dikembangkan oleh B.F. Skinner menekankan bahwa perilaku dipengaruhi oleh konsekuensi yang menyertainya; misalnya perilaku yang diperkuat (*reinforced*) akan lebih mungkin terjadi lagi, sedangkan perilaku yang diikuti oleh konsekuensi yang tidak menyenangkan cenderung berkurang.

Teknik terapi behavior bertujuan memodifikasi perilaku maladaptif melalui strategi seperti penguatan positif, penguatan negatif, penghapusan respon, dan pembiasaan (*conditioning*). Dalam praktiknya, konselor atau terapis dapat menggunakan teknik seperti desensitisasi sistematis untuk mengatasi fobia, kontrak perilaku untuk meningkatkan kebiasaan baik, atau pelatihan keterampilan sosial untuk meningkatkan perilaku adaptif. Semua teknik ini dirancang berdasarkan prinsip bahwa perilaku yang tidak adaptif dapat “diunlearn” dan digantikan oleh perilaku baru yang lebih sehat dan adaptif.

Selain itu, perkembangan lebih lanjut dari behavior therapy memunculkan model-model intervensi lain yang menggabungkan aspek kognitif, seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). CBT tidak hanya fokus pada perubahan perilaku, tetapi juga pola pikir dan keyakinan yang mempengaruhi perilaku seseorang. Dengan demikian, terapi behavior modern sering dianggap sebagai bagian dari pendekatan bukti-ilmi (*evidence-based*) di psikoterapi, karena banyak tekniknya telah diuji melalui penelitian empiris dalam jurnal terapan.

Dalam konteks psikologi klinis, *behavior therapy* diterapkan untuk berbagai masalah mental seperti gangguan kecemasan, depresi, gangguan perilaku, serta meningkatkan keterampilan adaptif dan kualitas hidup. Terapi ini dipandang efektif karena perubahan perilaku dapat diukur secara objektif dan tekniknya dapat disesuaikan dengan kebutuhan klien³.

³ Vurqaniati, “Penerapan Terapi Perilaku Kognitif/ Cognitive Behavior Therapy (CBT) Pada Klien Dengan Gangguan Hipokondriasis Di Rumah Tahanan Pondok Bambu Jakarta Timur.”

B. Pandangan Al-Qur'an Terhadap Pembentukan dan Perubahan Perilaku Manusia

Dalam perspektif Islam, Al-Qur'an tidak hanya sebagai kitab ibadah ritual, tetapi juga sebagai pedoman hidup yang memengaruhi setiap aspek perilaku manusia. Sikap, tindakan, dan moral seseorang sangat terkait dengan pemahaman dan pengamalan ajaran Al-Qur'an. Al-Qur'an menjelaskan bahwa manusia diciptakan dengan fitrah dasar (potensi moral dan spiritual bawaan) yang secara alami cenderung beriman kepada Allah dan melakukan kebaikan. Namun, perilaku itu bisa berubah menjadi positif atau negatif tergantung lingkungan, pendidikan, dan kepatuhan terhadap ajaran Allah. Hal ini ditegaskan dalam kajian pendidikan Islam yang menunjukkan bahwa Al-Qur'an menempatkan fitrah sebagai fondasi moral manusia yang dapat dikembangkan melalui pendidikan dan pengalaman ⁴.

Pembentukan perilaku menurut Al-Qur'an juga berkaitan dengan internalisasi nilai-nilai moral seperti taqwa (ketakwaan), sabar (kesabaran), syukur (rasa bersyukur), dan amanah (kepercayaan). Nilai-nilai ini dipandang bukan sekadar prinsip etika, tetapi petunjuk yang menuntun manusia untuk mengembangkan karakter mulia dalam kehidupan nyata. Misalnya, konsep taqwa dikaitkan dengan kemampuan seseorang untuk menahan diri dari perbuatan buruk dan memilih perilaku yang baik secara konsisten. Dengan demikian, Al-Qur'an memberikan kerangka normatif bagi pembentukan perilaku manusia yang seimbang antara aspek spiritual dan sosial ⁵.

Perubahan perilaku manusia dalam pandangan Al-Qur'an terjadi melalui proses pembelajaran nilai-nilai Qur'ani, yang meliputi pemahaman ayat, refleksi diri, dan penerapan nilai tersebut dalam tindakan sehari-hari. Penelitian yang membahas perubahan perilaku berdasarkan nilai-nilai Qur'ani menunjukkan bahwa pembiasaan dengan prinsip-prinsip kitab suci berkontribusi pada transformasi sikap dan kebiasaan individu menuju perilaku yang lebih baik. Aspek ini terlihat dalam kajian yang menyoroti bagaimana pembelajaran Al-Qur'an mendorong perubahan sosial melalui internalisasi ajaran moralnya.

⁴ (Lestari, 2010)

⁵ Djidin, "Qur'anic Values as a Foundation for Social Change in Modern Society."

Selain itu, karakter manusia yang ideal dalam Al-Qur'an tidak lepas dari tanggung jawab moral individu terhadap dirinya sendiri, sesama manusia, dan lingkungan sosialnya. Hal ini ditegaskan oleh studi ilmiah yang menekankan bahwa Al-Qur'an memberikan fondasi etika yang kuat untuk perubahan sosial yang berkelanjutan, termasuk mengoreksi perilaku yang menyimpang dari nilai moral. Ketika seseorang memahami dan menerapkan nilai-nilai Quran itu secara sadar, maka perilaku yang awalnya negatif dapat berubah menjadi lebih baik dan sejalan dengan tujuan hidup yang lebih tinggi.⁶

C. Analisis Konsep Terapi Behavior dalam Perspektif Psikologi Modern dan Al-Qur'an

Terapi behavior dan perspektif Al-Qur'an memiliki titik temu dalam memandang perilaku manusia sebagai sesuatu yang dapat dibentuk, dipelajari, dan diubah, meskipun keduanya berangkat dari landasan teoritis yang berbeda. Terapi behavior berangkat dari teori belajar dan menekankan hubungan antara perilaku dengan lingkungan serta konsekuensi yang mengikutinya. Sementara itu, Al-Qur'an memandang perilaku manusia dalam kerangka yang lebih luas, yaitu hubungan antara manusia dengan Allah, dirinya sendiri, sesama manusia, dan lingkungan.⁷

Dalam perspektif terapi behavior, perilaku tidak dipandang sebagai sesuatu yang sepenuhnya tetap. Perilaku maladaptif dapat muncul karena proses belajar yang kurang tepat, pengalaman lingkungan, atau adanya penguatan terhadap perilaku tertentu. Oleh karena itu, perubahan perilaku dilakukan dengan menciptakan pengalaman belajar baru. Penguatan positif, misalnya, digunakan untuk meningkatkan kemungkinan munculnya perilaku yang diharapkan, sedangkan desensitisasi sistematis digunakan untuk membantu individu mengurangi respons kecemasan melalui proses pembelajaran secara bertahap. Prinsip tersebut menunjukkan bahwa perubahan perilaku dilakukan secara sistematis dan diarahkan pada perubahan respons yang lebih adaptif.⁸

⁶ Djidin.

⁷ Jamil Abdul Aziz, "Potensi Manusia Perspektif Al-Qur'an Dan Psikologi Behaviorisme Dan Humanisme Serta Implikasinya Dalam Pendidikan."

⁸ Moch. Syihabudin Nuha, "Konseling Multibudaya Dalam Penanganan Perilaku Problematik Remaja."

Pandangan tersebut memiliki relevansi dengan konsep pembentukan perilaku dalam Islam, khususnya melalui pembiasaan dan internalisasi nilai. Al-Qur'an mengajarkan berbagai nilai seperti takwa, sabar, syukur, amanah, tanggung jawab, dan kepedulian sosial yang tidak hanya dipahami secara kognitif, tetapi juga diwujudkan dalam tindakan nyata. Dengan demikian, seseorang tidak cukup hanya mengetahui bahwa suatu perilaku baik, tetapi perlu membiasakan diri untuk melakukannya secara konsisten. Internalisasi nilai-nilai Qur'ani tersebut dapat menjadi dasar pembentukan perilaku individu sekaligus perubahan sosial.⁹

Meskipun demikian, terdapat perbedaan fundamental antara terapi behavior dan perspektif Al-Qur'an. Terapi behavior pada dasarnya menjelaskan perilaku melalui mekanisme belajar dan lingkungan, sedangkan Al-Qur'an memberikan dimensi spiritual dan moral yang lebih mendalam. Dalam perspektif Islam, perubahan perilaku tidak hanya bertujuan agar seseorang menjadi lebih adaptif secara sosial atau mengurangi gejala psikologis, tetapi juga agar perilaku tersebut sesuai dengan nilai kebaikan dan tanggung jawab kepada Allah. Dengan demikian, ukuran keberhasilan perubahan perilaku dalam perspektif Islam tidak semata-mata berdasarkan perubahan yang dapat diamati, tetapi juga berkaitan dengan kesadaran moral dan orientasi spiritual individu.¹⁰

Konsep fitrah juga menjadi aspek penting dalam memahami hubungan kedua perspektif tersebut. Manusia dalam pandangan Islam memiliki potensi dasar yang mengarah kepada kebaikan dan pengenalan terhadap Allah. Namun, potensi tersebut dapat berkembang atau mengalami penyimpangan karena pengaruh lingkungan dan pendidikan. Hal ini memiliki titik temu dengan terapi behavior yang mengakui kuatnya pengaruh lingkungan terhadap pembentukan perilaku. Perbedaanannya adalah konsep fitrah memberikan dasar antropologis dan spiritual bahwa manusia bukan hanya makhluk yang merespons lingkungan, tetapi juga makhluk yang memiliki potensi moral dan tanggung jawab kepada Tuhan.¹¹

⁹ Rahmasari et al., "Penanaman Nilai-Nilai Islam Dalam Upaya Pembentukan Karakter Melalui Pendidikan Agama Islam."

¹⁰ Mahdi NK, "TERAPI BEHAVIOR DALAM PERSPEKTIF ISLAM (Upaya Penanganan Perilaku Maladaptif Remaja Pecandu Game Online)."

¹¹ Rahmi, Melania, Siti Aisyah Dalimunthe, Nelly Hastuti Nuriyati, "KONSEP FITRAH MANUSIA DALAM PERSPEKTIF."

Selanjutnya, prinsip penguatan dalam terapi behavior dapat dibandingkan secara konseptual dengan proses pembentukan kebiasaan dalam pendidikan Islam. Ketika seseorang memperoleh konsekuensi yang memperkuat perilaku positif, perilaku tersebut memiliki kemungkinan untuk dilakukan kembali. Dalam pendidikan Islam, perilaku baik juga dibentuk melalui latihan, pembiasaan, keteladanan, nasihat, dan penguatan nilai. Namun, penguatan dalam Islam tidak hanya berbentuk penghargaan material atau konsekuensi lingkungan. Keyakinan terhadap pahala, dosa, tanggung jawab moral, dan pertanggungjawaban di hadapan Allah dapat menjadi sumber motivasi yang memperkuat perilaku baik.¹²

Dari sudut pandang tersebut, pendekatan behavior dapat memberikan kontribusi dalam menjelaskan bagaimana perubahan perilaku terjadi, sedangkan nilai-nilai Al-Qur'an dapat memberikan kerangka mengenai perilaku seperti apa yang seharusnya dibentuk dan untuk tujuan apa perilaku tersebut diarahkan. Keduanya dapat ditempatkan dalam hubungan yang saling melengkapi apabila digunakan secara tepat. Teknik behavior dapat membantu seseorang membangun kebiasaan baru secara sistematis, sementara nilai Qur'ani memberikan arah moral dan spiritual terhadap kebiasaan tersebut.

Sebagai contoh, seseorang yang memiliki kebiasaan mudah marah dapat diberikan intervensi behavior berupa identifikasi pemicu, pengendalian respons, pemberian penguatan terhadap perilaku tenang, serta latihan respons alternatif. Dalam perspektif Qur'ani, proses tersebut dapat diperkuat dengan internalisasi nilai sabar, pengendalian diri, dan larangan melakukan tindakan yang merugikan orang lain. Dengan demikian, perubahan yang diharapkan bukan hanya berkurangnya perilaku marah secara lahiriah, tetapi juga berkembangnya kemampuan mengendalikan diri berdasarkan kesadaran moral dan spiritual.

Hal yang sama dapat diterapkan dalam pembentukan perilaku sosial. Pelatihan keterampilan sosial dapat membantu individu belajar berkomunikasi, bekerja sama, dan merespons situasi sosial secara adaptif. Nilai-nilai Qur'ani seperti amanah, menghargai sesama, berkata baik, dan menjaga hubungan sosial kemudian

¹² Ningtyas et al., "Teori Behaviorisme Dalam Psikologi Belajar : Analisis Konseptual Dan Implikasinya Terhadap Pembelajaran Anak Sekolah Dasar."

dapat menjadi dasar etis yang mengarahkan penggunaan keterampilan tersebut. Dengan cara ini, kemampuan sosial tidak hanya dinilai berdasarkan efektivitas interaksi, tetapi juga berdasarkan kualitas moral dari interaksi tersebut.¹³

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi behavior dan perspektif Al-Qur'an sama-sama memberikan ruang bagi kemungkinan perubahan perilaku manusia, tetapi memiliki orientasi yang berbeda. Terapi behavior menekankan mekanisme pembelajaran, pengaruh lingkungan, dan modifikasi perilaku yang dapat diamati. Al-Qur'an menempatkan perubahan perilaku dalam kerangka fitrah, nilai moral, tanggung jawab, dan hubungan manusia dengan Allah. Integrasi keduanya dapat menghasilkan perspektif yang lebih komprehensif: prinsip-prinsip behavior membantu menjelaskan mekanisme pembentukan dan modifikasi perilaku, sedangkan nilai-nilai Qur'ani memberikan arah, makna, dan tujuan dari perubahan tersebut.

Oleh karena itu, apabila terapi behavior digunakan dalam konteks konseling Islam, pendekatan tersebut sebaiknya tidak hanya diarahkan pada perubahan perilaku yang tampak secara eksternal, tetapi juga pada internalisasi nilai yang mendukung terbentuknya perilaku tersebut. Perubahan yang ideal adalah perubahan yang bersifat adaptif secara psikologis, baik secara sosial, serta selaras dengan nilai-nilai spiritual dan moral Islam. Pendekatan semacam ini memungkinkan proses konseling tidak hanya membantu individu menghilangkan perilaku maladaptif, tetapi juga membangun pola perilaku baru yang lebih sehat, bertanggung jawab, dan bermakna.

KESIMPULAN

Berdasarkan seluruh pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terapi behavior dalam perspektif psikologi modern merupakan pendekatan yang berfokus pada perubahan perilaku melalui prinsip-prinsip teori belajar seperti kondisioning klasik dan operan. Pendekatan ini menekankan bahwa perilaku manusia dipelajari melalui interaksi dengan lingkungan dan dapat diubah melalui proses pembiasaan, penguatan

¹³ Diyani Ayu Karimizzah, Suhartono, "KETERAMPILAN SOSIAL: ANALISIS PERILAKU SISWA TERHADAP ORANG LAIN PADA SISWA KELAS 3 SD NEGERI 2 KEBUMEN."

(*reinforcement*), serta modifikasi stimulus dan respons. Terapi behavior terbukti efektif dalam menangani berbagai masalah perilaku karena bersifat sistematis, terukur, dan berbasis penelitian ilmiah.

Sementara itu, dalam perspektif Al-Qur'an, pembentukan dan perubahan perilaku manusia tidak hanya dipengaruhi oleh faktor lingkungan, tetapi juga oleh fitrah, nilai spiritual, serta kesadaran moral individu. Al-Qur'an memberikan pedoman komprehensif tentang bagaimana manusia membangun akhlak mulia melalui internalisasi nilai-nilai seperti taqwa, sabar, syukur, dan tanggung jawab sosial. Perubahan perilaku dalam Islam terjadi melalui proses pembelajaran, pembiasaan, keteladanan, serta penguatan iman dan kesadaran diri.

Dengan demikian, terdapat relevansi yang kuat antara terapi behavior dan ajaran Al-Qur'an. Prinsip penguatan, pembiasaan, dan kontrol diri dalam terapi behavior sejalan dengan konsep tarbiyah (pendidikan), *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa), serta pembentukan akhlak dalam Islam. Integrasi keduanya dapat melahirkan pendekatan konseling yang tidak hanya efektif secara ilmiah, tetapi juga bermuatan nilai spiritual dan sesuai dengan konteks masyarakat Muslim. Oleh karena itu, terapi behavior berbasis Al-Qur'an berpotensi menjadi model intervensi yang holistik, menggabungkan aspek psikologis dan religius dalam membentuk perilaku yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Diyani Ayu Karimizzah, Suhartono, Ratna Hidayah. "KETERAMPILAN SOSIAL: ANALISIS PERILAKU SISWA TERHADAP ORANG LAIN PADA SISWA KELAS 3 SD NEGERI 2 KEBUMEN." *Diyani Ayu Karimizzah, Suhartono, Ratna Hidayah* 8, no. 3 (2020): 408–16.
- Djidin. "Qur ' Anic Values as a Foundation for Social Change in Modern Society" 7, no. 2 (2024): 234–43.
- Jamil Abdul Aziz. "Potensi Manusia Perspektif Al-Qur ' an Dan Psikologi Behaviorisme Dan Humanisme Serta Implikasinya Dalam Pendidikan." *Jurnal Qiro'ah* 10, no. 1 (2020): 1–13.
<https://ejurnal.iiq.ac.id/index.php/qiroah/article/view/117/95>.
- Khotim, Khusnul, Qorin Karim, and Maharani Wulandari. "Behaviorism Psychology Approach in Quranic Studies" 3, no. 1 (2024): 86–94.

- Lestari, Ai. "PANDANGAN ISLAM TENTANG FAKTOR PEMBAWAAN DAN LINGKUNGAN DALAM PEMBENTUKAN MANUSIA (Kajian Ilmu Pendidikan Islam)," no. 2 (1907): 1–13.
- Mahdi NK. "TERAPI BEHAVIOR DALAM PERSPEKTIF ISLAM (Upaya Penanganan Perilaku Maladaptif Remaja Pecandu Game Online)." *JURNAL AT-TAUJIH BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM* 5, no. 1 (2022): 13–27.
- Moch. Syihabudin Nuha, Muslihati. "Konseling Multibudaya Dalam Penanganan Perilaku Problematis Remaja." *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan* 5, no. 5 (2025). <https://doi.org/10.17977/um065.v5.i4.2025.1>.
- Ningtyas, Ria Ratna, Taufik Afandi, Islam Negeri, and K H Abdurrahman Wahid. "Teori Behaviorisme Dalam Psikologi Belajar: Analisis Konseptual Dan Implikasinya Terhadap Pembelajaran Anak Sekolah Dasar." *Jurnal PENA* 13, no. 1 (2026): 92–106. <http://journal.unismuh.ac.id>.
- NK, Mahdi. "TERAPI BEHAVIOR DALAM PERSPEKTIF ISLAM (Upaya Penanganan Perilaku Maladaptif Remaja Pecandu Game Online" 5, no. 1 (2022): 13–27.
- Rahmasari, Riska, Riski Rahmasari, Farhah Desrianty Gimri, and Annisa Fitri Dewianti. "Penanaman Nilai-Nilai Islam Dalam Upaya Pembentukan Karakter Melalui Pendidikan Agama Islam." *Al-Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam* 2, no. 3 (2024). <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.59059/al-tarbiyah.v2i3.1148>.
- Rahmi, Melania, Siti Aisyah Dalimunthe, Nelly Hastuti Nuriyati, Tuti. "KONSEP FITRAH MANUSIA DALAM PERSPEKTIF." *JURNAL MEDIA AKADEMIK (JMA)* 3, no. 5 (2025): 1–14. <https://doi.org/10.62281>.
- Vurqaniati, Mori. "Penerapan Terapi Perilaku Kognitif/ Cognitive Behavior Therapy (CBT) Pada Klien Dengan Gangguan Hipokondriasis Di Rumah Tahanan Pondok Bambu Jakarta Timur" 6, no. 2 (2017).