

Dialektika Behavior Terapi (DBT) Berbasis Spiritual

Muhammad Ibnu Malik¹, Nurjannah²

¹ UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

² Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi,
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

Email: Muhammadibnumalik97@gmail.com¹, nurjannah@UIN-SUKA.ac.id²

Abstrak

Pada saat ini banyak berkembang terapi-terapi kontemporer dalam dunia bimbingan dan konseling dengan ciri dan kelebihan masing-masing. Dengan adanya terapi-terapi kontemporer tidak lepas dari kekurangan dan kritikan, salah satunya adalah terapi DBT (*Dialectical Behaviour Therapy*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui teori kontemporer yaitu DBT dan juga mengetahui dimensi spiritual dalam memberikan makna hidup pada individu atau klien. Metode yang digunakan dalam penulisan penelitian ini adalah studi kepustakaan dengan teknik analisis isi. Teori DBT mempunyai konsep dasar berupa penerimaan dan perubahan sehingga menghasilkan sesuatu yang lebih baik walaupun DBT muncul atas kritikan terhadap teori CBT, namun teori DBT ini mempunyai kelemahan atau kritikan berupa belum tercapainya individu atau klien dalam menjalani kehidupan yang bermakna dan kelemahan lainnya adalah adanya kekosongan atau ketidaklengkapan pada diri individu yang biasanya disebut kekeringan rohani. Dengan kelemahan atau kritikan tersebut maka disempurnakan dengan spiritual, sehingga dapat memberikan makna hidup dan ketidaklengkapan yang biasa disebut kekeringan rohani pada diri individu.

Kata Kunci: *DBT, makna hidup dan ketidaklengkapan, spiritual.*

Abstract

At this time many contemporary therapies are developing in the world of guidance and counseling with their respective characteristics and advantages. The existence of contemporary therapies is inseparable from shortcomings and criticism, one of which is DBT therapy (*Dialectical Behavior Therapy*). This study aims to find out the contemporary theory, namely DBT and also to know the spiritual dimension in giving meaning to life to individuals or clients. The method used in writing this research is a literature study with content analysis techniques. DBT theory has the basic concept of acceptance and change so as to produce something better even though DBT appears to be criticized for CBT theory, but this DBT theory has weaknesses or criticism in the form of not achieving individuals or clients in living a meaningful life and another weakness is the existence of emptiness or incompleteness in the individual which is usually called spiritual dryness. With these weaknesses or criticisms, they are spiritually perfected, so that they can give meaning to life and incompleteness, which is commonly called spiritual dryness, to individuals.

Keywords: *DBT, Meaning of Life and Incompleteness, Spiritual.*

PENDAHULUAN

Semakin berkembangnya zaman, menuntut pembaharuan-pembaharuan perkembangan teori-teori dalam bimbingan dan konseling. Hal ini muncul dikarenakan adanya kritikan terhadap teori-teori klasik yang dianggap mempunyai kelemahan-kelemahan tertentu. Dari perkembangan teori-teori klasik muncul berbagai teori-teori kontemporer. Perkembangan dari teori klasik dengan berbagai pendekatan merupakan hasil dari ketidakpuasan para ahli, karena dari berbagai teori konseling tidak ada satu teori yang dapat mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi individu atau klien.

Pendekatan kreatif dalam konseling sudah lama berkembang dalam bimbingan dan konseling, dimana pendekatan ini memiliki efektifitas yang signifikan untuk menangani berbagai macam permasalahan atau kasus yang dialami oleh klien. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Smith dan Glass (Dede, 2018) pada tahun 1977 berhasil membuktikan bahwa dengan konseling terpadu dengan berbagai teknik seperti *bibliotherapy*, *art therapy*, *dialectika behavior therapy* dan lain sebagainya mampu memberikan efektifitas tinggi dalam menangani berbagai macam permasalahan yang dialami individu.

Dari perkembangan berbagai teori yang menghasilkan teori baru atau kontemporer salah satunya adalah *Dialectical Behavior Therapy* atau yang lebih dikenal dengan DBT merupakan pengobatan yang berfokus pada aspek perilaku kognitif yang dikembangkan oleh Marsha Linehan pada akhir tahun 80-an. Teori DBT menganggap bahwa seseorang mempunyai kecenderungan bereaksi dengan cara yang intend an tidak biasa pada situasi emosi tertentu, seperti emosi dalam hubungan keluarga, pertemanan dan romantis.

Pada awalnya terapi ini digunakan untuk mengatasi individu yang mengalami BPD (*borderline personality disorder*), dimana individu mengalami perubahan emosi yang ekstrem dan melihat dunia bernuansa abu-abu dan melompat dari krisis ke krisis yang lain (Dede, 2018). Namun seiring berkembangnya teori DBT, teori dapat digunakan untuk mengatasi berbagai macam masalah yang dialami oleh individu atau klien (Lorie, 2015) seperti gangguan penggunaan zat (DBT-SUD), gangguan makan (DBT-ED), DBT untuk komorbid PTSD (DBT-PE), DBT terbuka radikal (DBT-RO). DBT secara khusus menerapkan ketrampilan untuk menerima dan berubah, yaitu keterampilan berupa perhatian penuh, regulasi emosi, efektifitas interpersonal mampu meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan mental individu (Meltem dkk, 2019).

Walaupun DBT termasuk teori kontemporer dalam dunia konseling, bukan berarti teori DBT tidak mempunyai kritikan, seperti kurang adanya makna hidup dan adanya kekeringan rohani pada individu atau klien. Untuk mengatasi kritikan atau kelemahan pada teori DBT ini maka penulis memadukan dengan jalan spiritual, dimana makna hidup dapat direkonstruksi atau diinterpretansi melalui jalan spiritual. Jalan spiritual atau agama yang dianut individu merupakan modal untuk melihat peristiwa pengalaman hidup yang sudah terjadi dan juga sedang dihadapi guna menghasilkan makna hidup.

Individu yang mencari makna hidup dengan jalan spiritual adalah dengan berkomitmen untuk mencapai tujuan berupa mengabdikan kepada Allah SWT dengan memperbanyak ibadah yang dapat berupa shalat, puasa, dan dzikir. Kekuatan kebermaknaan hidup berada pada hati individu tersebut, kesucian hati seseorang dapat menimbulkan rasa bahagia dengan cara selalu mendekati diri kepada Allah SWT dengan cara bersabar, ridho dan tawakkal (Saliyo, 2016).

Makna kehidupan selalu dicari oleh manusia dengan tujuan untuk eksistensi dirinya di dunia. Apabila makna hidup dapat tercapai maka akan menghasilkan kebahagiaan, dimana penderitaan atau kesedihan sebagai sarana dan media memperkuat diri untuk mencapai sebuah kebahagiaan dalam kehidupan. Menurut Victor E. Frankl dalam makna hidup yaitu mengakui adanya dimensi spiritual dan rohani, disamping jiwa maupun raga pada manusia. Kecerdasan spiritual dimaknai sebagai fitrah bawaan dari Allah SWT sebagai potensi yang dimiliki manusia. Sebagaimana menurut Ahmad Taufik, kecerdasan spiritual adalah sebuah semangat guna memaknai hidup dengan nilai-nilai normatif islam sesuai dengan Al-Qur'an dan As-Sunnah yang dijadikan acuan dalam hidup. Dalam menemukan makna hidup individu harus mempunyai kecerdasan spiritual, manusia yang tidak mempunyai makna hidup hanya akan berjalan seperti robot yang tidak tau arah kehidupan (Riyanda, 2020).

Harapkan dari penelitian dapat memberikan sumbangan keilmuan dalam ilmu bimbingan dan konseling dengan memberikan kritikan dan supaya dapat diintegrasikan model bimbingan dan konseling barat dan islam. Dari uraian diatas maka penulis membahas tentang teori DBT dan dimensi spiritual guna mencapai taraf kehidupan yang bermakna.

METODE

Dalam penulisan ini, penulis menggunakan metode kepustakaan atau library reseach. Dimana dengan metode ini penulis mengumpulkan data kepustakaan (buku, jurnal dan catatan-catatan), membaca, menelaah dan mencatat hal-hal yang sesuai dengan obyek permasalahan yang diteliti. Adapun teknik analisis yang digunakan penulis berupa content analysis (analisis isi) dimana penulis melakukan pemilihan, membandingkan, menggabungkan hingga menghasilkan sebuah hasil yang relevan. Adapun sumber data yang digunakan dalam penulisan ini berasal dari jurnal-jurnal, skripsi, tesis dan buku yang menunjang (Wiryo dan Evita, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sejarah awal mula terbentuknya DBT pada akhir tahun 1970 oleh Marsha Linehan yaitu ketika Marsha Linehan berusaha untuk mengatasi masalah perempuan yang mempunyai riwayat bunuh diri dengan menggunakan Cognitif Behavior Therapy (CBT), namun ketika Linehan menggunakan teknik terapi ini menemukan banyak masalah yang timbul. Karena sebab ini Linehan dan teman-temannya memodifikasi teknik CBT tersebut, yaitu dengan menambahkan teknik “menerima” pada CBT. Menurut Linehan (1993) dari teknik menerima ini yang kemudian akan dilanjutkan dengan mengubah, dimana klien siap untuk melakukan perubahan dalam hidup klien,

Menurut linehan pada tahun 1993, terapi ini pada awalnya dikembangkan untuk penderita BPD (*Borderline Personality Disorder*) yang memiliki kecenderungan melakukan perilaku bunuh diri. Namun seiring berkembangnya zaman, lambat laun terapi ini dikembangkan dan diadaptasi untuk permasalahan kesehatan mental yang mengancam keselamatan seseorang, pekerjaan, hubungan dan juga kesejahteraan emosional (Firda, 2019).

Istilah dialektis ini mempunyai integrasi dari beberapa hal yang berlawanan, dimana pemikiran dialektikal ini adalah hasil pemikiran yang didiskusikan kekuatan dan kelemahan dimana melibatkan banyak logika. Dalam DBT terdapat dua hal utama yang berlawanan, dimana ide ini menyatukan dua hal yang bertentangan yaitu penerimaan dan perubahan membawa hasil yang lebih baik dari pada salah satu hal saja (Firda, 2019).

Dialectika Behavior Therapy atau yang lebih dikenal dengan DBT, merupakan terapi yang dasar strateginya adalah *cognitive modification* yang basisnya ada pada *dialectical persuasive* (Agus, 2021). Terapi DBT merupakan terapi dalam pengobatan yang inovatif, berbasis prinsip, dan komprehensif yang berasal dari terapi perilaku kognitif yang mengintegrasikan praktik kesadaran dan prinsip-prinsip dialektika (Jin Wen Huang dkk, 2020).

Pada terapi ini menekankan pada modifikasi kognisi dengan pembicaraan yang dibuat untuk memberikan kesan pengalaman kontradiksi dalam diri klien atau individu. Diharapkan dengan terapi ini para terapis mampu untuk mengambil kesempatan yang ada dari setiap kekuatan respon yang muncul pada diri klien, dalam prakteknya secara langsung akan ada dikotomi yang muncul antara berpikir, perilaku dan mengekspresikan emosi. Pada saat inilah dapat dipergunakan dialektikal filosofi dengan berbagai strategi terapinya, guna melakukan rekonsiliasi dalam menangani berbagai konflik yang ada pada diri klien antara menerima yang dalam artian bagaimana klien merasakan kepedihan yang terjadi dan berubah dengan maksud bagaimana klien berproses untuk mencapai tujuan yang diharapkan dari kegiatan dialektika ini.

Konseptual dari terapi DBT ini berbasis pada biososial, dimana problem yang muncul terjadi karena kondisi biologis individu rawan dalam lingkungan yang tidak valid, yang dikarenakan lingkungan komunikasi yang ada berbenturan dengan karakteristik individu tersebut, sehingga memunculkan dampak yang negatif (kondisi yang tidak betul, tidak pantas patologis dan lain sebagainya). Kondisi yang seperti ini yang membuat individu terkadang belum siap atau mampu mengatur emosi secara matang, sehingga perlunya mengajarkan ketrampilan-ketrampilan agar mampu memecahkan masalah, mengurangi tekanan diri dan berusaha lebih realistic terhadap tujuan dan harapan.

Ada dua strategi terapis dalam DBT untuk melakukan intervensi terhadap lingkungan yang membentuk diri klien, yaitu: 1) Balance acceptance and change (menyeimbangkan antara penerimaan dan perubahan). Konselor yang menggunakan terapi DBT harus mempunyai komunikasi

yang seimbang pada saat melakukan penerimaan klien (acceptance). Terapis harus mampu merespon agenda dari klien yang akan dilakukan secara serius, langsung, dan sebaiknya tidak memberikan interpretasi lebih dahulu pada makna yang tersembunyi, tidak layak ketika terapis menjawab pertanyaan atau menjelaskan sesuatu yang masih belum jelas. Pada saat klien menanyakan kepada terapis yang dimana bersifat pribadi, maka terapis memberikan jawaban yang lebih terbuka, penuh kehangatan dan juga tulus. 2) menggunakan metaphor atau melakukan asumsi terhadap posisi dan juga melakukan polarisasi. Terapis dapat mengetahui kondisi ini saat melakukan intervensi pada klien disaat ada dorongan untuk melakukan hal yang buruk (devil's advocate) misalnya perilaku melukai diri sampai bunuh diri. Hal ini dilakukan terapis dengan lebih menguasai kekuatan yang ada pada diri klien untuk ditunjukkan pada kondisi dimana klien mampu melakukan toleransi distress dan membawa klien melakukan perubahan secara normal (Agus, 2021).

Tujuan umum DBT adalah "Lives Worth living", dimana kehidupan yang layak bagi seseorang berbeda-beda. Dimana beberapa klien menganggap kehidupan yang layak adalah mempunyai rumah, menikah dan mempunyai anak sedangkan hidup layak bagi klien yang lain adalah menyelesaikan sekolah setinggi mungkin, karier yang bagus dan menemukan pasangan hidup yang layak. Adapun karakteristik dari DBT sebagai berikut: a) Berbasis kognisi, dimana DBT ini membantu mengidentifikasi pikiran, asumsi dan keyakinan yang membuat hidup bermasalah. b) Berorientasi pada dukungan, yaitu membantu mengidentifikasi kekuatan klien supaya klien dapat merasa lebih baik tentang diri sendiri dan kehidupan kalien. c) Kolaboratif, yaitu memperhatikan hubungan diantara klien dan staf (Dede, 2018).

Dalam DBT berfokus pada perubahan dan penerimaan, dimana klien atau individu ditujukan untuk menenrma semua yang ada pada diri klien seperti apa yang dialami klien baik berupa perasaan, keadaan dan perilaku yang kemudian baru dilakukan perubahan. Terapi ini dilakukan untuk membantu klien belajar mengola emosi yang yang dialami pada klien dengan membiarkan diri mengalami, mengenal kemudian menerima. Dengan adanya sikap menerima dan mengatur emosiyang dialami klien, maka klien akan terlatih untukmengatasi perilaku yang membahayak diri klien seperti perilaku bunuh diri, menyakiti diri dan lain sebagainya. Adapun tujuan terapi DBT ini adalah: 1) Mengurangi perilaku yang mempengaruhi dan mengurangi kualitas hidup, 2) Mengurangi perilaku yang mengancam nyawa klien, 3) Meningkatkan ketrampilan dalam perilaku, 4) Mengurangi perilaku yang mengganggu konseling (Wiryo dan Efito 2020). Tujuan lain dari DBT ini adalah menata emosi-emosi yang sulit dengan cara membiarkan klien mengalami, mengenali dan menerima diri atas emosi negatif yang dialami klien. Klien menerima diri dengan apa adanya dan terapis tidak menghakimi klien atas hal yang dilakukan, sebaliknya terapi menerima hal tersebut dalam melakukan hal berbahaya, lantaran dari sudut pandang klien tidak ada jalan lain yang dapat dilakukan. Menurut linehan pada tahun 1993 hal ini yanag akan mengubahtingkah laku klien yang sifatnya membahayakan diri (Firda, 2019).

Adapun modul dalam DBT ada empat modul, yaitu sebagai berikut (Jin Wen Huang dkk, 2020, Dede, 2018):

1. Mindfulness.

Maindfulness merupakan sebuah teknik yang mengajarkan klien supaya memusatkan perhatian, meningkatkan kesadaran pada waktu sekarang, tidak terganggu oleh pikiran masa lalu juga masa depan dan memperhatikan suatu hal pada suatu waktu. Adapun mangfaat dri teknik ini adalah meningkatkan kebahagiaan, mengurangi tekanan psikologis, upaya dalam membantu menerima kenyataan yang ada dan meningkatkan kemampuan untuk melakukan control diri. Ada tiga aspek dalam mindfulness yaitu (Wiryono dan Efina): 1) fokus pada tujuan (*paying attention on purpose*). 2) berfokus pada masa sekarang (*paying attention in the present moment*). 3) fokus tidak menghakimi dengan penerimaan (*paying attention nonjudgmental, with acceptance*).

2. Toleransi terhadap kesulitan

Kemampuan toleransi terhadap kesulitan (distress) merupakan perkembangan yang alamiah dari kemampuan kesadaran penuh, dimana klien mempunyai kemampuan untuk menerima tanpa menghakimi diri sendiri pada saat ini.

3. Efektifitas interpersonal

Pola respon interpersonal dalam pelatihan mirip dengan yang diajarkan dalam pelatihan asertif yaitu mampu bersikap untuk menolak dan pemecahan masalah antar individu (interpersonal). Dalam modul ini berfokus pada situasi yang bertujuan untuk mengubah sesuatu contohnya meminta klien untuk melakukan sesuatu atau menolak perubahan yang diminta orang lain misalnya mengatakan tidak.

4. Pengaturan emosi

Ketrampilan ini untuk meregulasi emosi yang meliputi: a) Mengidentifikasi dan melabeli emosi. b) Mengurangi kerentanan terhadap pikiran emosi. c) Mengidentifikasi hambatan untuk mengubah emosi. d) Meningkatkan peristiwa emosi yang positif. e) Meningkatkan kesadaran tentang emosi masa sekarang. f) Mengambil sebuah tindakan yang berlawanan. g) Menerapkan toleransi terhadap kesusahan.

Adapun kegiatan-kegiatan dalam DBT sebagai berikut:

1. *Individual therapy*. Salah satu fokus sesi individual dalam DBT pada stress pasca trauma, citra diri dan membantu meningkatkan harga diri pada klien. Dalam sesi ini, konselor dan klien belajar dan memperbaiki ketrampilan sosial dasar.
2. *Skill group*. Pada kegiatan ini dipimpin oleh terapis, yang biasanya dua jam setengah sesinya. Dalam ketrampilan ini klien belajar dari empat modul-modul yang berbeda, yaitu ketrampilan menerima kenyataan, efektifitas interpersonal, gangguan toleransi, pengaturan kesadaran dan emosi.
3. *Phone Coaching*. Pada kegiatan ini klien diminta menelfon terapis sebelum klien melukai diri, bunuh diri dan lain sebagainya. Dalam kegiatan ini terapis atau konselor membantu klien dengan cara mencari alternatif untuk mengalihkan keinginan klien tuk melukai diri, menggunakan obat-obatan, bunuh diri dan lain-lain.

Dalam menyelenggarakan terapi DBT ada empat tahap beserta tujuan-tujuannya. Sedangkan target merujuk pada masalah yang sedang dibahas pada waktu tertentu didalam terapi sebagai berikut:

1. Pada tahap pertama mempunyai tujuan bergerak dari perilaku yang diluar kendali menjadi terkendali, dengan target sebagai berikut: a) Target pertama adalah mengurangi yang kemudian menghilangkan perilaku yang mengancam hidup seperti berpikir atau berusaha bunuh diri dan perilaku menyakiti diri. b) Target kedua yaitu mengurangi dan menghilangkan perilaku yang mengganggu target dalam terapi. c) Target ketiga adalah menurunkan perilaku yang membuat kualitas hidup menurun misalnya depresi, gangguan makan dan ketidakhadiran di sekolah atau kantor. Dalam target ketiga juga mempunyai target yang meningkatkan kualitas hidup dan juga layak, seperti: tidak merasa stress atau gelisah terlalu lama, pergi ke sekolah, memiliki banyak teman dan mempunyai pekerjaan yang memuaskan. d) target keempat yaitu belajar ketrampilan yang membantu klien melakukan hal sebagai berikut: 1) Mengontrol kekhawatiran mereka tentang masa depan ataupun obsesi terhadap masa lalu, dan pentingnya masa sekarang dengan tujuan klien lebih banyak belajar yang membuat diri merasa baik atau buruk. 2) memahami apa itu emosi. 3) memulai hubungan baru, mengakhiri hubungan lama atau meningkatkan hubungan saat ini. 4) mentoleransi rasa sakit emosional tanpa harus melampiaskan rasa sakit pada perilaku bunuh diri, melukai diri, memakai obat-obatan terlarang dan lain sebagainya.
2. Pada tahap kedua klien diharapkan bergerak dari emosi yang ditutupi menjadi emosi yang dapat dirasakan sepenuhnya. Target utama pada tahap kedua ini adalah membantu klien mengatasi perasaan yang memungkinkan klien menghindari kehidupan mereka, atau bahkan mengalami PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder) dengan pengakuan. Pada tahap ini juga individu dibiarkan melepaskan semua emosi yang dimiliki individu tanpa ada yang harus ditutup-tutupi.
3. Pada tahap ketiga mempunyai tujuan membangun kehidupan dan memecahkan masalah-masalah kehidupan.

4. Pada tahap keempat ini, klien bergerak dari ketidaklengkapan menuju kekelengkapan. Klien merasa kehidupannya agak kosong ataupun tidak lengkap, dimana biasanya hal ini disebut kekeringan rohani. Linehan menyebutkan bahwa setelah menyadari hal ini, kebanyakan klien pergi untuk melengkapai kekosongan ini dengan cara mencari makna spiritual (Dede, 2018).

Dalam setiap teori biasanya adanya kelemahan dan juga kelebihan masing-masing tidak terkecuali pada teori DBT ini, walaupun diberbagai penelitian-penelitian bahwa DBT ini efektif untuk mengurangi emosi negatif dan regulasi emosi yang dirasakan klien. Salah satu kelemahan terapi DBT ini hanya mengurangi masalah kepribadian batas amabang. menurut McMMain terapi ini tidak membuat klien memiliki kualitas kehidupan dan fungsi psikologis yang meningkat, dimana klien yang mempunyai gangguan kepribadian ambang masih belum menjalani kehidupan yang bermakna (Maria, 2014) dan kelemahan lainnya adalah adanya kekosongan atau ketidaklengkapan pada diri individu yang biasanya disebut kekeringan rohani (Dede, 2018).

Menurut Frankl (1984) kondisi kehampaan eksistensialnya bukan karena individu merasa tertekan karena kondisi lemah, ketidak berdayaan, dan perasaan tidak berharga, tetapi disebabkan oleh pemikiran seseorang terhadap kehidupan yang tidak bermakna. Adapun dengan bimbingan dan konseling (aktivitas) islam mampu memberikan atau meningkatkan makna hidup pada individu atau klien (Indar dkk, 2018).

Dari kritikan penulis, penulis mengajukan sebuah usulan dimana dalam terapi DBT ini dikolaborasi dengan konseling spiritual. Dalam penelitian terdahulu dengan memetaanalisis menunjukkan hubungan linear dan konsisten (bertahap) dengan meningkatnya nilai antara religiusitas atau spiritual dan kesehatan mental seperti kesusahan, kesejahteraan, suasana hati negatif dan positif, dan kepuasan hidup (Bert, Anja dan Grieteke, 2020).

Konseling spiritual sendiri mempunyai tujuan secara umum untuk memfasilitasi dan meningkatkan kemampuan individu atau klien guna mengembangkan kesadaran spiritualnya serta mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi klien, sehingga tercapainya kehidupan yang bermakna. Adapun tujuan konseling spiritual secara khusus adalah: a) Pengalaman dan pementapan terhadap tuhan. b) Mendapatkan bimbingan dan kekuatan dari Allah SWT untuk mengatasi masalah-masalah dan mengembangkan diri. c) Menguji dan memperbaiki keyakinan serta praktik spiritualnya mengalamai disfungsi. d) Menerima tanggung jawab, memperbaiki kekeliruan atau kesalahan dan kekeliruan sikap yang mementingkan diri sendiri. e) Mengembangkan pada diri klien kebenaran dan komitmen terhadap keyakinan. f) Mengaktualisasikan nilai-nilai keyakinan atau spiritual keagamaan guna membangunkehidupan yang sejahtera.

dengan tujuan mengatasi kekurangan pada DBT ini. Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut:

1. *Counselor and client pyayer*. Dimana konselor dan klien melakukan do'a bersama sebelum, sedang dan setelah terapi agar memperoleh petunjuk dan pertolongan dari Allah SWT.
2. *Teaching spiritual concepts*. Yaitu konselor memberikan informasi tentang konsep spiritual guna berkembangnya kesadaran pada diri klien tentang kebenaran, cinta kasih dan kedamaiansebagai nilai yang terkandung dalam AL-Qur'an dan membantu klien mempunyai pandangan bahwa kehidupan klien berharga.
3. *Spiritual confrontation*. Yaitu konselor mengkonfrontasikan klien mengenai ketidak sesuaian perbuatan klien dan nilai-nilai agama islam
4. *Spiritual assessment*. Konselor mengidentifikasi sejarah keagamaan klien serta menaksir kadar perasaan klien yang berhubungan dengan Allah SWT (Kadek, 2021).
5. Ketika klien ingin melakukan perilaku yang negatif, maka konselor menyuruh klien untuk berdzikir sebagai aktivitas spiritual.

Selain yang telah disebutkan diatas, konselor menyuruh klien untuk mengikuti kegiatan keagamaan umum (hadir di tempat ibadah atau bentuk keagamaan terorganisir lainnya) dan melakukan kegiatan keagamaan pribadi seperti selalu berdoa Tuhan, membaca buku tentang agama, dan mendengarkan radio, you tube dan TV keagamaan (Bert Garssen, Anja Visser & Grieteke Pool, 2020).

Pada dasarnya spiritual mengacu pada fungsi jiwa sebagai perangkat internal atau software diri yang mempunyai kepekaan dan kemampuan untuk melihat makna dibalik kenyataan. Kematangan spiritual dapat dilihat dari perkembangan diri individu, misalnya dengan tidak menjadikan sebuah cobaan sebagai penderitaan tetapi menjadikannya sebagai perbaikan diri. ketika individu mampu meningkatkan nilai-nilai spiritualnya ditandai dengan bertanya mengapa, merenung, bertanggung jawab, lebih berani, lebih jujur, dan lebih sadar diri

Dengan spiritual akan mendorong individu untuk selalu berinovasi dalam menghasilkan sesuatu yang lebih dari apa yang dicapai saat ini. Spiritual dapat diindikasikan melalui taqwa, iman dan juga beramal sholeh, sebagaimana dalam Al-Qur'an yang artinya "Apabila mereka senantiasa bertaqwa serta beriman dan mengerjakan amalam-amalan sholeh, kemudian mereka tetap bertanggung jawab dan beriman, kemudian mereka tetap juga bertanggung jawab dan berbuat kebajikan. Dan Allah senang terhadap orang yang melakukan kebaikan" (QS. Al- Maidah: 93). Spiritual erat kaitannya dengan individu dalam mempertahankan prinsip yang kemudian bertanggung jawab dengan tetap menjaga keseimbangan yang menghasilkan mangfaat, didalam setiap tingkah laku atau kegiatan dimaknai dengan ibadah Kepada Allah SWT, dan memiliki pemikiran yang bersih (Yazidul dkk, 2020).

Konsep spiritual menurut Imam Al-Gozali membagi empat bagian dalam dimensi spiritual, yaitu: pertama, mendahulukan ibadah kepada Allah SWT sebagai tujuan utama dalam hidup (*Rubu' al-'ibadat*). Kedua, hubungan antara makhluk Allah SWT di alam (*Rubu' al-mu'amalat*). Ketiga, menguraikan sifat tercela atau buruk yang mengganggu ketenangan hidup dan berakibat masuk neraka (*Rubu' al-muhlikat*) dan yang terakhir atau keempat adalah pengobatan jiwa dengan melakukan akhlak terpuji atau perbuatan baik sehingga menghasilkan ketenangan, kebahagiaan dan juga keselamatan (*rubu' al-munjiyyat*). Imam Tirmizi memaparkan bahwa pengalaman spiritual harus mendasar pada tiga hal, yaitu: 1) *Al-haq*, yaitu tentang syariat ilmu yang halal dan haram berdasarkan fikih. 2) *Al-adi*, merujuk pada tasawuf yang berada pada batin dan pengetahuan batin seseorang. 3) *Al-sidq*, yang merujuk pada kerja intelektual yang sesungguhnya (Jarman dan Rohman, 2021).

Dengan memasukkan nilai-nilai spiritualitas kedalam terapi maka akan menciptakan sebuah kontrol yang lebih kuat dan memberikan penyesuaian secara psikologis. Selain meningkatkan makna dan tujuan hidup, spiritualitas dapat mengatasi masalah emosional untuk mencapai kemampuan dan juga bakat yang dimiliki oleh klien. Dalam penelitian terdahulu menunjukkan sebuah metode konseling yang didasarkan pada spiritualitas, memberikan efek yang signifikan pada diri pada klien dan hubungan klien dengan orang lain. Dengan tercapainya dua hal tersebut, maka memberikan sebuah perkembangan individu yang baik dan peningkatan kualitas hidup klien yang baik (Maryam, Mina dan Minoo, 2020).

Teori-teori konseling berurusan dengan perhatian dan pertanyaan utama tentang transendensi diri, seperti halnya agama dan spiritualitas memberikan bimbingan konkret tentang bagaimana menjalani hidup yang sehat dan bermakna.

Menurut Post dan Wade intervensi spiritual dan agam mempunyai tiga pandangan umum dalam mendefinisikannya, yaitu: (1) pandangan mendefinisikan intervensi agama/spiritual sebagai teknik yang digunakan untuk memperkuat iman klien. (2) spiritual sebagai teknik yang dimodifikasi untuk memasukkan konten agama secara eksplisit (misalnya, konseling islam). (3) intervensi agama/spiritual sebagai tindakan atau perilaku yang berasal dari praktik keagamaan, misalnya do'a dan berkah (Joseph, Stewart dan Paul, 2017).

Di Amerika Serikat, Dewan Akreditasi untuk Konseling dan Program Pendidikan CACREP (Council for Accreditation for Counseling and Related Educational Programs) menambahkan aspek spiritualitas sebagai standar dalam versi terbaru. Dimana standar ini menjadi harapan dasar untuk program konseling untuk menunjukkan dampak keyakinan spiritual pada pandangan dunia klien dan konselor. Agama dalam kursus konseling multikultural (Multicultural and Social Justice Counseling Competencies, yang disingkat MSJCC), memasukkan spiritualitas dan agama dalam konseling karena spiritualitas dan agama bagi beberapa klien menjadi faktor identitas utama (Amelia dan Jeniffer,

2021).

Beberapa hal tentang memasukkan agama atau spiritualitas dalam konseling adalah: (1) Agama atau spiritualitas berkorelasi positif dalam mengatasi stres individu atau klien. (2) Lembaga keagamaan dapat memberikan identitas, rasa kebersamaan dan kegiatan-keagamaan keagamaan yang bisa digunakan pada saat mengalami stres seperti doa, kegiatan menyendiri, iman, dan bimbingan dari pemimpin agama. (3) Dengan keterikatan dengan kekuatan yang lebih tinggi mempunyai kepuasan hidup yang lebih besar dan mereduksi gejala kecemasan dan depresi. (4) Adanya penelitian terdahulu yang dilakukan oleh para peneliti yang melaporkan hubungan positif antara kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan dan spiritualitas, dimana Individu yang memiliki identitas spiritual yang sehat sembuh lebih cepat dan mampu membangun gaya hidup yang lebih sehat. Adapun Identitas spiritual yang sehat melibatkan perasaan dengan cinta, perasaan harga diri, mempunyai makna dan tujuan hidup, dan lebih mampu memenuhi potensi terbesar individu atau klien (Samuel dan Jamie, 2019).

SIMPULAN

Teori DBT (*Dialectical Behaviour Therapy*) merupakan teori kontemporer dalam konseling yang dikembangkan oleh Marsha Linehan pada tahun 80-an, dimana konsep dari teori ini adalah penerimaan dan perubahan yang lebih baik. Tujuan dari DBT ini adalah mengurangi perilaku yang mempengaruhi dan mengurangi kualitas hidup, mengurangi perilaku yang mengancam nyawa klien, meningkatkan ketrampilan dalam perilaku, dan mengurangi perilaku yang mengganggu konseling. Adapun modul dalam DBT yaitu *mindfulness*, toleransi terhadap kesulitan, efektifitas interpersonal dan pengaturan emosi dengan kegiatan *individual therapy, skill group* dan *phone coaching*.

Walaupun DBT termasuk dalam teori konseling kontemporer, teori ini tidak lepas dari sebuah kelemahan maupun kritikan berupa setelah proses konseling klien kurang menemukan makna hidup dan mengalami krisis rohani. Dengan kritikan tersebut maka disempurnakan dengan spiritualitas dengan tujuan mengatasi kelemahan DBT tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, Firda (2019). Penurunan Maladaptif Coping Melalui Dialectical Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Psychological Well-Being Pada Remaja Broken Home. Tesis direktoral Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang. Hal. 12-13.
- Busthomi, Y., A'dlom, S., & Kusmayadi, R. C. R. (2020). Pendidikan Kecerdasan Spiritual dalam Al-Qur'an Surat Al-Luqman. Salimiya: *Jurnal Studi Ilmu Keagamaan Islam*, 1(2), 150-175.
- Evans, A. L., & Nelson, J. K. (2021). The Value of Adapting Counseling to Client's Spirituality and Religion: Evidence-Based Relationship Factors. *Religions*, 12(11), 951.
- Garssen, B., Visser, A., & Pool, G. (2021). Does spirituality or religion positively affect mental health? Meta-analysis of longitudinal studies. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 31(1), 4-20.
- Gladding, S. T., & Crockett, J. E. (2019). Religious and spiritual issues in counseling and therapy: Overcoming clinical barriers. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 21(2), 152-161.
- Hidayat, Dede Rahmat (2018). Konseling Di Sekolah: Pendekatan-Pendekatan Kontemporer. Paramedia. Jakarta. Hal. 120-126.
- Huang, J. W., Zhou, X. Y., Lu, S. J., Xu, Y., Hu, J. B., Huang, M. L., ... & Wei, N. (2020). Dialectical behavior therapy-based psychological intervention for woman in late pregnancy and early postpartum suffering from COVID-19: a case report. *Journal of Zhejiang University-SCIENCE B*, 21(5), 394-399.
- Mukharom, R. A., & Arroisi, J. (2021). Makna Hidup Perspektif Victor Frankl: Kajian Dimensi Spiritual Dalam Logoterapi. *TAJIDID: Jurnal Ilmu Ushuluddin*, 20(1), 91-115.
- Nuryono, Wiryo dan Efina Roesnilam Syafitri (2020). Dialectical Behavior Therapy (DBT) Sebagai Upaya Mengatasi Mengatasi Posttraumatic Disorder (PTSD) Selama Masa Pandemi COVID-19. Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan dan Konseling 2020 PD ABKIN JATIM DAN UNIPA SBY. Hal. 471-473.
- Ritschel, L. A., Lim, N. E., & Stewart, L. M. (2015). Transdiagnostic applications of DBT for adolescents and adults. *American journal of psychotherapy*, 69(2), 111-128.
- Safara, M., Mina, K., & Minoo, K. (2020). The Effect of group counseling based on spirituality on the

- development of positive relations with others and self-acceptance in girls of divorced families: An experimental study. *Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat*, 6(2), 49-61.
- Saliyo, S. (2017). Mencari Makna Hidup Dengan Jalan Sufi di Era Modern.
- Santoso, Agus (2021). Mengenal Pendekatan Dialectikal Behavior Therapy. Surabaya: CV. Global Aksara Pers. Hal. 10-17.
- Stewart-Sicking, J. A., Deal, P. J., & Fox, J. (2017). The ways paradigm: A transtheoretical model for integrating spirituality into counseling. *Journal of Counseling & Development*, 95(2), 234-241.
- Suprpto, Maria Helena. Dialectical Behavior Therapy. Temu ilmiah nasional psikologi psychofest-universitas Airlangga.
- Suranata, Kadek dkk (2021). Teori Dan Praktek Model-Model Konseling masa kini. Yogyakarta: Bintang Pustaka Madani. Hal 46-50.
- Ustundag-Budak, A. M., Ozeke-Kocabas, E., & Ivanoff, A. (2019). Dialectical behaviour therapy skills training to improve Turkish college students' psychological well-being: A pilot feasibility study. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 41(4), 580-597.
- Utari, R., & Rifai, A. R. (2020). Makna Hidup Menurut VICTOR E. FRANKL Dalam Pandangan Psikologi Islam. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi*, 6(2), 40-51.
- Widowati, I., Hidayati, S., & Harnany, A. S. (2018). Pengaruh Logotherapy Dan Aktivitas Spiritual terhadap Makna Hidup Lansia. *JURNAL LITBANG KOTA PEKALONGAN*, 14.