

Konseling Islam dengan Teknik *Muhasabah* dan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Membentuk Perilaku Kesantunan Bahasa Siswa

Annisa Dinda Zaytuna¹, Isep Zaenal Arifin², Dadang Ahmad Fajar³

^{1,2,3}Program Studi Pascasarjana Bimbingan Konseling Islam,

UIN Sunan Gunung Djati Bandung

Surel: annisadinda66@gmail.com

Abstract

Linguistic impoliteness among students in a boarding junior high school often emerges as an automatic verbal response shaped by repeated habits in loosely supervised settings; a preliminary study at School A found that about half of 50 students had used harsh language and received reprimands. This study aims to describe students' impolite language patterns, analyze the implementation of Islamic counseling using *muhasabah* and cognitive restructuring, identify behavioral change following the service, and formulate follow-up program recommendations. A qualitative descriptive approach was used, involving one guidance and counseling teacher, one dormitory supervisor, and two students with a history of impoliteness as subjects, conducted at School A in June 2026 through four stages: preparation, data collection, analysis, and verification. Data were collected through observation, semi-structured interviews, and documentation, then analyzed via data reduction, display, conclusion drawing, and verification with triangulation. Findings show that counseling through *rapport*, awareness, spiritually meaningful restructuring, *self-monitoring*, and *circle time* reduced harsh-language frequency, though change varied across students. The study concludes that cognitive-spiritual integration effectively strengthens linguistic self-regulation and recommends sustained *muhasabah* programs with consistent dormitory involvement.

Keywords: Islamic Counseling, *Muhasabah*, Cognitive Restructuring, Linguistic Politeness, Students

Abstrak

Ketidaksantunan berbahasa pada siswa sekolah menengah pertama berasrama sering muncul sebagai respons verbal otomatis akibat kebiasaan berulang pada lingkungan dengan pengawasan longgar; studi pendahuluan di SMP A menemukan bahwa sekitar setengah dari 50 siswa pernah menggunakan bahasa kasar dan memperoleh teguran guru. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan pola ketidaksantunan berbahasa siswa, menganalisis implementasi konseling Islam dengan teknik *muhasabah* dan restrukturisasi kognitif, mengidentifikasi perubahan perilaku setelah layanan diberikan, serta merumuskan implikasi program lanjutan. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan subjek satu guru Bimbingan dan Konseling, satu wali asrama, dan dua siswa berpengalaman ketidaksantunan berbahasa, dilaksanakan di SMP A pada Juni 2026 melalui empat tahap, yaitu persiapan, pengumpulan data, analisis, dan verifikasi. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam semi-terstruktur, dan dokumentasi, kemudian dianalisis melalui reduksi data, penyajian data, penarikan simpulan, dan verifikasi dengan triangulasi metode dan sumber. Hasil menunjukkan bahwa konseling melalui *rapport*, kesadaran, restrukturisasi bermakna spiritual, *self-monitoring*, dan *circle time* mendorong penurunan frekuensi bahasa kasar, meski perubahan tidak seragam antarsiswa. Penelitian menyimpulkan integrasi kognitif-spiritual efektif memperkuat regulasi diri berbahasa dan merekomendasikan program *muhasabah* berkelanjutan serta pelibatan lingkungan asrama secara konsisten.

Kata Kunci: Konseling Islam, *Muhasabah*, Restrukturisasi Kognitif, Kesantunan Berbahasa, Siswa

PENDAHULUAN

Sekolah tidak hanya berfungsi sebagai ruang transmisi pengetahuan, tetapi juga sebagai lingkungan sosial tempat karakter, kebiasaan komunikasi, dan kontrol diri peserta didik dibentuk secara berkelanjutan. Perilaku berbahasa menjadi salah satu indikator penting karena bahasa merefleksikan kemampuan siswa mengelola relasi sosial, emosi, dan norma kesantunan dalam interaksi sehari-hari (Elyati, Idi, & Samiha, 2022; Sutra, Wijaya, & Wahyuni, 2025). Pada sekolah berasrama, intensitas interaksi 24 jam menjadikan lingkungan sosial memiliki pengaruh yang lebih kuat dibandingkan sekolah reguler, sebagaimana ditunjukkan oleh meta-analisis Zhong, Feng, dan Xu (2024) bahwa kehidupan asrama memberi dampak kognitif yang cenderung positif, tetapi berdampak negatif pada dimensi emosional dan sikap, terutama pada siswa jenjang menengah pertama. Temuan ini menegaskan bahwa lingkungan asrama bukan sekadar tempat tinggal, melainkan ruang pembentukan perilaku yang perlu mendapat perhatian khusus, termasuk dalam aspek kesantunan berbahasa.

Dari sudut pandang pragmatik, kesantunan berbahasa berkembang seiring kemampuan individu memilih strategi tutur yang sesuai dengan konteks sosial dan relasi antarpenerbit (Al-Abbas, 2023). Kompetensi ini tidak tumbuh secara alami, melainkan dibentuk oleh lingkungan linguistik dan budaya tempat seseorang berinteraksi setiap hari; Karpava (2025) menunjukkan bahwa latar belakang bahasa pertama dan budaya secara signifikan memengaruhi cara individu membangun kompetensi pragmatik dalam berbahasa kedua. Prinsip yang sama berlaku pada konteks

asrama: ketika lingkungan sosial dominan menormalisasi tuturan kasar, siswa cenderung mengadopsi pola tutur tersebut sebagai strategi komunikasi yang dianggap wajar, alih-alih strategi tutur yang santun dan kontekstual.

Dari perspektif kognitif, respons verbal yang muncul secara spontan berkaitan erat dengan skema, keyakinan inti, dan pikiran otomatis yang terbentuk melalui pengalaman berulang (Beck, 2011). Kajian ilmiah terbaru memperkuat premis ini; tinjauan cakupan Santos et al. (2024) menunjukkan bahwa intervensi restrukturisasi kognitif efektif mengubah pola pikir otomatis yang maladaptif menjadi lebih adaptif, sementara Eleftheriou et al. (2026) menegaskan bahwa kapasitas regulasi diri remaja pada situasi emosional tertentu masih rentan tidak konsisten apabila tidak dilatih secara terstruktur. Dengan demikian, ketidaksantunan berbahasa siswa tidak cukup dipahami sebagai pelanggaran aturan verbal semata, tetapi perlu dibaca sebagai keluaran dari pola pikir dan kebiasaan yang telah terinternalisasi.

Kecenderungan mengganggu kebiasaan berbahasa kasar sebagai identitas yang tetap dan sulit diubah berkaitan dengan konsep *fixed mindset*, yang dapat menghambat kemauan individu untuk memperbaiki diri (Dweck, 2016). Pada saat yang sama, penelitian mengenai *reappraisal* pada remaja menunjukkan bahwa kualitas pemrosesan kognitif dan pemilihan bahasa berhubungan erat dengan keberhasilan regulasi emosi (Miller et al., 2023). Faktor lingkungan sosial turut memperkuat pola ini; studi Gong, Hong, dan Cui (2025) pada siswa asrama di Tiongkok membuktikan bahwa pengaruh negatif teman sebaya terhadap kompetensi sosial-emosional jauh lebih kuat dibandingkan pengaruh positifnya.

Temuan tersebut memperjelas mengapa intervensi yang hanya mengandalkan teguran eksternal berisiko menghasilkan kepatuhan situasional tanpa mengubah mekanisme kognitif dan sosial yang mempertahankan perilaku kasar tersebut.

Konseling Islam menawarkan kerangka bantuan yang menggabungkan dimensi psikologis dan spiritual sekaligus, sehingga perubahan perilaku tidak hanya bertumpu pada rasionalitas kognitif tetapi juga pada kesadaran moral-religius. Tinjauan sistematis Mohd Akib et al. (2025) menunjukkan bahwa psikoterapi dan konseling berbasis nilai Islam dapat mendukung kesejahteraan spiritual remaja melalui refleksi diri, penguatan makna, dan regulasi perilaku. Kerangka konseptual terbaru yang dikembangkan Makhtar dan Abu Bakar (2026) bahkan mengintegrasikan pendekatan terapi realitas sebagai sistem perilaku dengan *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa) sebagai sistem pemaknaan, memperkuat argumen bahwa penggabungan mekanisme perilaku dan spiritual relevan digunakan untuk menangani persoalan perilaku remaja Muslim, termasuk dalam konteks kesantunan berbahasa.

Salah satu teknik konseling Islam yang relevan digunakan adalah *muhasabah*, yaitu proses evaluasi diri yang mendorong individu menyadari konsekuensi moral dari perkataan dan perbuatannya. Ariskawati dan Subiyantoro (2022) menempatkan *muhasabah* sebagai mekanisme manajemen evaluasi diri yang membantu individu menilai kesenjangan antara nilai yang diyakini dan perilaku aktual. Dukungan empiris lain diberikan oleh Kurniasanti (2024), yang menunjukkan bahwa penerapan *muhasabah* dalam konseling individual mampu mengurangi perilaku menyimpang sekaligus

memperkuat kesadaran diri siswa. Dengan demikian, *muhasabah* tidak sekadar berfungsi mengingatkan norma secara verbal, tetapi mengarahkan siswa untuk mengevaluasi secara reflektif konsistensi antara identitas spiritual dan perilaku berbahasa sehari-hari.

Restrukturisasi kognitif, di sisi lain, merupakan teknik yang secara sistematis mengidentifikasi, menilai, dan menggantikan pikiran otomatis yang maladaptif dengan pemaknaan yang lebih adaptif (Clark, 2013). Efektivitas teknik ini pada populasi remaja telah banyak dibuktikan: Ratnasari dan Meiyutariningsih (2022) serta Umam, Suranata, dan Lestari (2025) menunjukkan perannya dalam mengubah pola pikir negatif dan mendukung kesejahteraan psikologis, sementara de Mooij et al. (2023) membuktikan efektivitasnya dalam menurunkan kecemasan sosial remaja, dan Balan et al. (2026) mengidentifikasinya sebagai salah satu komponen paling umum dalam intervensi transdiagnostik anak dan remaja. Efektivitas restrukturisasi kognitif juga meningkat ketika dipadukan dengan strategi penguatan mandiri; tinjauan sistematis Simón-Grábalos et al. (2025) menegaskan pentingnya intervensi regulasi diri yang terstruktur, sedangkan Del Vecchio, Crosland, dan Fuller (2025) membuktikan bahwa teknik pemantauan-diri (*self-monitoring*) efektif meningkatkan perilaku positif siswa secara berkelanjutan. Integrasi restrukturisasi kognitif dengan *muhasabah* dan pemantauan-diri menjadi penting karena perubahan yang diharapkan bukan sekadar berhentinya bahasa kasar ketika diawasi, melainkan terbentuknya kontrol diri yang bersumber dari kesadaran kognitif sekaligus spiritual yang bertahan lama.

Persoalan tersebut tampak nyata di lokasi penelitian. Studi pendahuluan di SMP A menemukan bahwa sekitar setengah dari 50 siswa pernah menggunakan bahasa kasar dan memperoleh teguran guru. Perilaku ini terutama muncul pada ruang dengan pengawasan longgar, seperti kamar asrama, kantin, dan area olahraga, serta dipengaruhi oleh interaksi teman sebaya dan kebiasaan lama yang terbawa dari lingkungan sebelumnya, sehingga bahasa kasar cenderung mengalami normalisasi sosial dan muncul sebagai respons verbal otomatis. Meta-analisis Shen, Jiang, dan Tan (2025) terhadap program sekolah untuk menurunkan perilaku agresif menunjukkan bahwa program yang dilandasi teori psikologis memberikan hasil yang jauh lebih baik dibandingkan pendekatan disiplin konvensional. Kondisi ini menegaskan bahwa penanganan ketidaksantunan berbahasa di SMP A memerlukan pendekatan konseling yang menasar mekanisme kognitif dan sosial pembentuk kebiasaan, bukan sekadar teguran administratif yang bersifat sesaat.

Penelitian terdahulu telah memberi pijakan penting, tetapi masih menyisakan ruang kajian. Kurniasanti (2024) dan Ariskawati dan Subiyantoro (2022) menunjukkan peran *muhasabah* dalam evaluasi diri dan penurunan perilaku menyimpang, sementara Ratnasari dan Meiyutariningsih (2022), Umam et al. (2025), dan de Mooij et al. (2023) membuktikan efektivitas restrukturisasi kognitif pada berbagai luaran psikologis remaja. Pada ranah linguistik, Al-Abbas (2023) mengkaji perkembangan strategi kesantunan bahasa anak, sedangkan pada ranah konseling Islam, Maktar dan Abu Bakar (2026) mengembangkan kerangka konseling berbasis nilai Islam untuk

remaja Muslim. Meskipun demikian, penelitian yang secara spesifik memadukan *muhasabah* dan restrukturisasi kognitif untuk menjelaskan perubahan kesantunan berbahasa siswa pada lingkungan sekolah berasrama masih sangat terbatas, terutama yang menelusuri pergeseran dari kepatuhan eksternal menuju regulasi diri yang bersumber dari kesadaran kognitif dan spiritual. Celah inilah yang menjadi fokus dan kebaruan penelitian ini.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pola ketidaksantunan berbahasa siswa di lingkungan sekolah berasrama, menganalisis implementasi konseling Islam dengan teknik *muhasabah* dan restrukturisasi kognitif, mengidentifikasi perubahan perilaku kesantunan setelah layanan diberikan, serta merumuskan implikasi program lanjutan untuk menjaga konsistensi perubahan tersebut. Secara teoretis, penelitian ini memperluas pembacaan konseling Islam dengan menempatkan perubahan perilaku berbahasa sebagai hasil interaksi antara restrukturisasi skema kognitif dan internalisasi nilai spiritual. Secara praktis, temuan penelitian diharapkan menjadi rujukan bagi guru Bimbingan dan Konseling serta pengelola sekolah berasrama dalam menangani ketidaksantunan bahasa secara lebih reflektif, terstruktur, dan berkelanjutan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif karena fokus kajian diarahkan pada pemaknaan, pengalaman, dan dinamika proses konseling yang tidak dapat direduksi hanya menjadi ukuran

numerik (Sugiyono, 2013; Kiger & Varpio, 2020). Metode deskriptif kualitatif dipilih karena kemampuannya menghadirkan gambaran "siapa, apa, dan bagaimana" dari suatu fenomena secara langsung dan mendalam tanpa memaksakan kerangka teori yang berlebihan sejak awal pengumpulan data, sehingga cocok digunakan untuk menelusuri proses perubahan perilaku berbahasa siswa secara kontekstual (Hall & Liebenberg, 2024). Pendekatan ini memungkinkan peneliti menangkap bagaimana konseling Islam dengan teknik *muhasabah* dan restrukturisasi kognitif dimaknai dan dijalani oleh pihak-pihak yang terlibat langsung, alih-alih sekadar mengukur hasil akhirnya secara terpisah dari proses yang melatarinya.

Subjek penelitian atau informan dipilih secara purposif berdasarkan keterlibatan langsung dalam fenomena dan proses konseling yang diteliti. Informan terdiri atas satu guru Bimbingan dan Konseling sebagai pelaksana layanan, satu wali asrama yang mengamati perilaku siswa dalam kehidupan asrama sehari-hari, serta dua siswa yang memiliki riwayat penggunaan bahasa kasar dan pernah mengikuti proses konseling. Pemilihan informan semacam ini sejalan dengan kerangka pemilihan sampel purposif yang menekankan kesesuaian informan dengan fokus penelitian, kedalaman pengalaman yang dimiliki, serta

kemampuan informan memberikan data yang relevan dan kaya konteks (Ahmad & Wilkins, 2025). Komposisi informan yang mencakup pemberi layanan, pengamat keseharian, dan penerima intervensi dimaksudkan agar data yang diperoleh dapat saling melengkapi dan diperiksa silang dari berbagai sudut pandang.

Penelitian dilaksanakan di SMP A, sebuah sekolah menengah pertama berasrama yang menerapkan pembinaan akademik dan keagamaan secara terpadu dalam kehidupan sekolah dan asrama selama 24 jam. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada temuan awal bahwa ketidaksantunan berbahasa siswa banyak terjadi pada ruang-ruang berasrama dengan pengawasan yang relatif longgar, sehingga sekolah ini dipandang representatif untuk mengamati proses konseling dalam konteks alami dan intensitas interaksi yang tinggi antarsiswa. Pengumpulan data utama dilaksanakan pada bulan Juni 2026, mencakup periode observasi lapangan, wawancara dengan seluruh informan, serta penelusuran dokumentasi pendukung proses pembinaan yang telah berlangsung sebelumnya di sekolah tersebut.

Alur penelitian dirancang melalui empat tahap yang berjalan secara sistematis dan saling berkaitan, sebagaimana dirangkum pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Tahapan dan Aktivitas Penelitian

Tahap	Nama Tahap	Aktivitas Utama	Keluaran Tahap
1	Persiapan	Studi pendahuluan di SMP A, penetapan fokus masalah, pemilihan informan secara purposif, penyusunan pedoman observasi dan wawancara	Fokus penelitian dan instrumen pengumpulan data
2	Pengumpulan Data	Observasi perilaku komunikasi siswa, wawancara mendalam semi-	Data mentah (catatan lapangan, transkrip

		terstruktur, penelusuran dokumentasi pendukung	wawancara, dokumen)
3	Analisis Data	Reduksi/pengodean data, pengelompokan tema, penyajian temuan, penarikan simpulan sementara	Tema dan pola temuan awal
4	Verifikasi	Triangulasi metode dan sumber, pengecekan konsistensi antardata, penyusunan laporan akhir	Temuan yang telah diverifikasi dan siap dilaporkan

Sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 1, keempat tahap tersebut disusun secara berurutan namun tetap bersifat iteratif, artinya peneliti dapat kembali ke tahap sebelumnya apabila data yang diperoleh pada tahap analisis atau verifikasi menuntut penajaman fokus, penambahan informan, atau pendalaman pertanyaan wawancara. Tahap persiapan menjadi fondasi yang menentukan arah keseluruhan penelitian karena pada tahap inilah masalah ketidaksantunan berbahasa di SMP A diidentifikasi dan instrumen pengumpulan data disusun. Tahap pengumpulan data dan analisis data berjalan beririsan, karena catatan lapangan dan transkrip wawancara mulai dibaca dan diberi kode sejak data pertama diperoleh, bukan menunggu seluruh data terkumpul. Tahap verifikasi menjadi penutup yang memastikan bahwa tema dan pola yang ditemukan benar-benar didukung oleh bukti dari berbagai sumber dan teknik, sehingga kredibilitas kesimpulan penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara metodologis.

Data dikumpulkan melalui tiga teknik utama, yaitu observasi, wawancara mendalam semi-terstruktur, dan dokumentasi. Observasi dilakukan terhadap perilaku komunikasi siswa dalam kehidupan asrama dan sekolah, khususnya pada ruang-ruang dengan tingkat pengawasan berbeda. Wawancara mendalam semi-terstruktur dilaksanakan terhadap guru Bimbingan dan Konseling,

wali asrama, serta dua siswa informan untuk menggali pengalaman, persepsi, dan proses perubahan yang dialami secara lebih fleksibel dibandingkan wawancara terstruktur. Ketiga teknik ini dipilih karena kombinasinya memungkinkan peneliti memperoleh data yang saling menguatkan: wawancara menangkap makna dan pengalaman subjektif, observasi menangkap perilaku aktual di lapangan, sedangkan dokumentasi memberikan jejak tertulis proses pembinaan (Chand, 2025). Penggunaan beberapa sumber dan teknik pengumpulan data ini juga memungkinkan temuan dibandingkan secara silang guna meningkatkan kredibilitas data (Nurfajriani et al., 2024; Janis, 2022).

Data yang terkumpul dianalisis melalui empat langkah yang berjalan secara iteratif, yaitu reduksi data, penyajian data, penarikan simpulan, dan verifikasi. Reduksi data dilakukan dengan mengodekan transkrip wawancara dan catatan observasi untuk mengidentifikasi satuan makna yang relevan dengan fokus penelitian, kemudian satuan-satuan tersebut dikelompokkan menjadi tema melalui proses pengodean bertahap sebagaimana dianjurkan dalam analisis tematik (Kiger & Varpio, 2020; Mohd Zairul, 2025). Tema yang telah teridentifikasi selanjutnya disajikan secara naratif dan dikonfirmasi ulang dengan data dari sumber lain sebelum simpulan sementara

ditarik. Keabsahan temuan diperkuat melalui triangulasi metode dan sumber, pengecekan konsistensi antardata, serta penyajian kutipan informan sebagai jejak evidensial, sejalan dengan prinsip trustworthiness yang menekankan kredibilitas, transferabilitas, dependabilitas, dan konfirmabilitas dalam penelitian kualitatif (Nowell et al., 2017; Ahmed, 2024). Prosedur analisis ini memastikan bahwa deskripsi yang dihasilkan tetap kontekstual, dapat ditelusuri dasar empirisnya, dan tidak semata-mata bersandar pada interpretasi tunggal peneliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data yang diperoleh melalui observasi lapangan, wawancara mendalam terhadap empat informan, dan penelusuran dokumentasi pendukung selama periode pengumpulan data pada Juni 2026 menghasilkan tiga kelompok temuan yang saling berkaitan. Ketiga kelompok temuan tersebut disajikan secara berurutan, yaitu pola ketidaksantunan berbahasa siswa sebagaimana teramati dan dituturkan oleh informan sebelum penanganan intensif dilakukan, tahapan implementasi konseling Islam melalui *muhasabah* dan restrukturisasi kognitif sebagaimana dijalankan oleh guru Bimbingan dan Konseling, serta perubahan perilaku siswa yang teramati setelah layanan konseling tersebut berjalan. Ketiga bagian ini disusun mengikuti kronologi alami peristiwa di lapangan, dari kondisi awal, proses penanganan, hingga kondisi setelah intervensi, agar keterkaitan antartemuan dapat terlihat secara utuh.

Pola Ketidaksantunan Berbahasa Siswa

Kehidupan asrama yang mempertemukan siswa dari berbagai latar belakang keluarga, daerah asal, dan kebiasaan komunikasi selama 24 jam penuh menciptakan pola interaksi yang jauh lebih intens dibandingkan interaksi di ruang kelas formal. Kamar asrama, lorong penginapan, kantin, dan area olahraga menjadi ruang-ruang di mana siswa menghabiskan waktu bersama tanpa pengawasan guru secara langsung, sehingga percakapan berlangsung lebih bebas dan spontan. Dua siswa yang menjadi informan, yakni Siswa A dan Siswa J, mengakui bahwa penggunaan kata-kata kasar dalam percakapan sehari-hari mereka umumnya muncul secara refleks, dipicu oleh rasa kaget saat dikejutkan teman, rasa kesal ketika barang pribadi diganggu atau permintaan tidak segera dipenuhi, maupun dalam suasana candaan akrab bersama teman sekamar. Kata-kata tersebut diucapkan tanpa jeda berpikir dan dianggap wajar oleh siswa yang bersangkutan karena kedekatan relasi pertemanan yang telah terjalin cukup lama di lingkungan asrama.

"Aku kaya udah kebiasaan aja dari dulu karena emang dari dulu keseringan ngomong kasar jadinya dibawa sampe sekarang." (Siswa A, wawancara, 18 Juni 2026)

Guru Bimbingan dan Konseling, berdasarkan catatan penanganan kasus dan pengamatan hariannya, menyampaikan bahwa pelanggaran berbahasa hampir selalu terjadi di ruang-ruang bebas pengawasan seperti kamar asrama, kantin, dan area olahraga, sedangkan di lingkungan sekolah formal seperti ruang kelas dan area guru, siswa cenderung jauh lebih berhati-hati dalam memilih kata karena merasa sedang

diawasi. Perbedaan intensitas pelanggaran antara ruang berpengawasan longgar dan ruang formal ini disampaikan secara konsisten baik oleh guru Bimbingan dan Konseling maupun teramati langsung oleh peneliti selama masa observasi, di mana volume dan frekuensi kata kasar meningkat begitu siswa berpindah dari lingkungan kelas menuju lingkungan asrama.

Wali asrama, yang setiap hari bersinggungan langsung dengan keseharian siswa di dalam kamar dan ruang bersama, menambahkan bahwa kebiasaan berbahasa kasar yang terus diulang dalam interaksi harian lambat laun bertumbuh menjadi karakter yang melekat pada diri siswa, bukan lagi sekadar ucapan sesaat. Data hasil observasi turut memperlihatkan bahwa kata-kata kasar yang muncul umumnya bersifat spontan, singkat, dan hanya berlangsung dalam hitungan detik pada momen-momen emosional tertentu tanpa jeda pertimbangan sebelum diucapkan. Pola serupa berulang pada situasi-situasi yang mirip dari hari ke hari, seperti saat bercanda kasar dengan teman sekamar, saat terkejut oleh suara mendadak, atau saat merasa terganggu oleh aktivitas teman di sekitarnya, sehingga membentuk suatu rutinitas verbal yang khas pada jam-jam tertentu di lingkungan asrama.

Implementasi Konseling Islam melalui Muhasabah dan Restrukturisasi Kognitif

Layanan Bimbingan dan Konseling di SMP A terbagi menjadi dua jalur penanganan yang berjenjang. Jalur pertama adalah konseling kelompok, yang diberikan pada tahap awal secara kolektif kepada sekumpulan siswa dengan kasus pelanggaran berbahasa yang serupa, disertai kesepakatan

konsekuensi ringan yang disampaikan dan disetujui bersama di tempat kejadian. Jalur kedua adalah konseling individu, yang ditempuh ketika teguran kelompok maupun teguran berulang secara lisan belum menunjukkan perubahan pada perilaku siswa tertentu. Proses konseling individu ini berlangsung melalui rangkaian tahapan yang disusun secara sistematis dan berurutan: dimulai dari building rapport untuk menciptakan suasana nyaman dan rasa aman sebelum masuk ke eksplorasi masalah, dilanjutkan dengan pembentukan kesadaran (awareness) di mana siswa dibimbing secara perlahan untuk mengakui dan menyadari sendiri kekeliruan berbahasa yang telah dilakukannya, kemudian tahap penyamaan persepsi bahwa berbahasa kasar bertentangan dengan akhlakul karimah, yang berfungsi sebagai fondasi nilai sebelum siswa diajak masuk ke tahap inti konseling.

Pada tahap inti, restrukturisasi kognitif diintegrasikan secara langsung dengan *muhasabah* melalui pemanfaatan identitas siswa sebagai penghafal Al-Qur'an, sebuah identitas yang melekat kuat pada diri siswa di lingkungan sekolah berasrama tersebut. Guru Bimbingan dan Konseling secara khusus menggali kembali motivasi awal siswa dalam menghafal Al-Qur'an, kemudian meluruskan pemahaman tersebut dengan menjelaskan bahwa tujuan tertinggi dari menghafal Al-Qur'an, dengan merujuk pada Kitab At-Tibyan fi Adabi Hamalatil Qur'an, adalah perbaikan akhlak secara menyeluruh, bukan semata-mata pencapaian target jumlah hafalan. Penjelasan ini disampaikan secara personal dan mendalam kepada siswa yang bersangkutan dalam sesi konseling tatap muka.

"...disampaikannya itu terkait dengan tujuan menghafal Al-

Qur'an itu untuk apa, bukan hanya untuk menghafal tapi untuk memperbaiki akhlak.. masa lisan yang sama yang dipake untuk menghafal Qur'an juga dipake untuk berbicara kasar." (Guru Bimbingan dan Konseling, wawancara, 16 Juni 2026)

Setelah sesi inti tersebut selesai dilaksanakan, siswa diberikan tugas mandiri berupa pencatatan progres tidak berbahasa kasar secara harian, yang direkap secara bertahap mengikuti rentang waktu tertentu, yaitu tiga hari pertama, tujuh hari, satu bulan, dan seterusnya, sebagai bentuk pemantauan diri (*self-monitoring*) yang dilakukan sendiri oleh siswa. Pemantauan mandiri ini kemudian diperkuat melalui evaluasi kolaboratif yang dilakukan setiap minggu antara guru Bimbingan dan Konseling dan wali asrama untuk bersama-sama memeriksa perkembangan catatan harian siswa dan membahas kendala yang muncul. Sebagai penutup rangkaian layanan, dilakukan penguatan melalui kegiatan circle time atau sharing time yang menyampaikan larangan berkata kasar melalui pendekatan sirih atau kisah keteladanan Rasulullah Saw, yang dilaksanakan secara berkala dan melibatkan siswa secara lebih luas di luar sesi konseling individu.

Perubahan Perilaku Setelah Implementasi Konseling

Data yang dihimpun dari observasi lanjutan dan wawancara pascaimplementasi konseling menunjukkan hasil yang bervariasi antarindividu, meskipun kecenderungan umum yang teramati bersifat positif. Siswa A menunjukkan kesadaran diri yang cukup kuat dan mulai secara aktif

menahan diri dari penggunaan bahasa kasar dalam interaksi hariannya di asrama maupun di sekolah. Ketika ditanya mengenai perubahan yang dirasakannya setelah mengikuti proses konseling, Siswa A menyampaikan bahwa dorongan untuk menahan diri kini bersumber dari kesadaran spiritual pribadinya, bukan lagi semata-mata karena rasa takut terhadap sanksi atau teguran dari guru maupun wali asrama.

"Lumayan lega sedikit sama sadar kalau perilaku ngomong kasar itu sesuatu yang buruk.. Ada temen yang bilang 'ih kamu kenapa jadi ngomong kasar lagi' terus dijawab 'takut dosa'." (Siswa A, wawancara, 18 Juni 2026)

Wali asrama, berdasarkan pengamatan langsungnya terhadap interaksi siswa di lingkungan asrama sehari-hari sejak program konseling kembali berjalan aktif, menyampaikan bahwa frekuensi pelanggaran berbahasa kasar pada siswa-siswa yang pernah ditangani mengalami penurunan dibandingkan dengan kondisi sebelum layanan konseling diberikan. Sementara itu, data dari Siswa J menunjukkan kondisi yang berbeda dan lebih kompleks: Siswa J mengakui masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan respons refleksi berbahasa kasar pada situasi-situasi tertentu, terutama pada momen-momen yang memicu emosi secara tiba-tiba, meskipun ia menyatakan telah memiliki kesadaran dan motivasi untuk berubah sejak mengikuti proses konseling individu bersama guru Bimbingan dan Konseling.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketidaksantunan berbahasa siswa di SMP A mengikuti pola yang berkaitan dengan tingkat pengawasan lingkungan: frekuensi bahasa kasar meningkat begitu siswa berpindah dari ruang kelas formal menuju ruang asrama yang minim pengawasan, seperti kamar, kantin, dan area olahraga. Pola ini sejalan dengan pemahaman bahwa respons verbal yang muncul tanpa pertimbangan panjang merupakan keluaran dari skema dan pikiran otomatis yang terbentuk melalui pengulangan (Beck, 2011). Temuan ini juga dapat dibaca melalui lensa perkembangan pragmatik. Al-Abbas (2023), dalam kajian terhadap 80 anak berusia 6 dan 10 tahun, menemukan bahwa penggunaan strategi permintaan tidak langsung pada anak perempuan meningkat dari 15% pada usia enam tahun menjadi 60% pada usia sepuluh tahun, sementara strategi langsung yang berisiko dianggap tidak santun justru menurun seiring bertambahnya usia. Pola sebaliknya pada siswa SMP A, yaitu bahasa kasar yang justru bertahan pada usia remaja awal, mengindikasikan bahwa lingkungan asrama dengan pengawasan longgar telah menghambat pematangan kompetensi kesantunan tersebut, bukan menunjukkan defisit kemampuan berbahasa siswa secara inheren.

Sifat refleks dan spontan dari kata kasar yang muncul dalam hitungan detik tanpa jeda berpikir memperkuat argumen bahwa persoalan utamanya terletak pada lemahnya kontrol kognitif pada momen bermuatan emosi tinggi, bukan sekadar ketidaktahuan norma. Temuan ini konsisten dengan bukti efektivitas restrukturisasi kognitif pada remaja secara lebih luas. Studi eksperimental de Mooij et al. (2023) terhadap 191 anak usia 8 hingga 13 tahun

menunjukkan bahwa kelompok yang menerima intervensi restrukturisasi kognitif mengalami penurunan proporsi anak dengan skor kecemasan sosial di atas ambang klinis dari 74,0% pada baseline menjadi 26,1% pada follow up, dengan perbaikan signifikan pada 8 dari 10 ukuran luaran. Menariknya, kelompok kombinasi intervensi pada studi tersebut justru menunjukkan perbaikan paling terbatas, yaitu hanya pada 4 dari 10 ukuran luaran, yang mengindikasikan bahwa penggabungan dua teknik tidak otomatis menghasilkan efek aditif tanpa integrasi konseptual yang jelas. Temuan ini relevan untuk membaca pendekatan di SMP A, karena keberhasilan proses konseling pada Siswa A tampak bukan sekadar menjejerkan restrukturisasi kognitif dan muhasabah sebagai dua modul terpisah, melainkan hasil perpaduan keduanya melalui satu jembatan makna yang koheren, yaitu identitas siswa sebagai penghafal Al-Qur'an.

Penggunaan identitas penghafal Al-Qur'an sebagai jembatan antara restrukturisasi kognitif dan muhasabah memperkaya pemahaman tentang fungsi muhasabah dalam konseling. Kurniasanti (2024) menunjukkan bahwa muhasabah dalam konseling individual dapat mengurangi perilaku menyimpang dan memperkuat kesadaran siswa, sementara Ariskawati dan Subiyantoro (2022) menempatkan muhasabah sebagai mekanisme evaluasi diri yang membantu individu menilai kesenjangan antara nilai yang diyakini dan perilaku aktualnya. Kedua studi tersebut menggambarkan muhasabah secara relatif umum sebagai proses refleksi diri tanpa menaunkannya pada identitas personal yang konkret. Data pada penelitian ini memperlihatkan operasionalisasi yang lebih spesifik, yaitu pengaitan perilaku berbahasa

dengan tanggung jawab moral menjaga lisan yang sama dengan lisan yang digunakan menghafal Al-Qur'an, merujuk pada Kitab At-Tibyan fi Adabi Hamalatil Qur'an. Pengaitan personal dan kontekstual inilah yang tampak mendorong kesadaran spiritual mendalam pada Siswa A, sebagaimana tercermin pada pernyataannya bahwa keenggannya berkata kasar kini bersumber dari rasa "takut dosa", bukan lagi rasa takut sanksi.

Data mengenai tugas mandiri pencatatan progres harian yang direkap secara bertahap, yaitu tiga hari, tujuh hari, dan satu bulan, serta evaluasi kolaboratif mingguan, menunjukkan bahwa restrukturisasi kognitif pada penelitian ini diperpanjang menjadi latihan perilaku berkelanjutan di luar sesi konseling. Hal ini sejalan dengan temuan Ratnasari dan Meiyutariningsih (2022) serta Umam et al. (2025) yang menunjukkan bahwa restrukturisasi kognitif efektif mengubah pola pikir negatif dan mendukung kesejahteraan psikologis remaja ketika diterapkan secara terstruktur. Kedua studi tersebut secara umum berfokus pada perubahan pola pikir dalam sesi konseling tanpa menonjolkan mekanisme pemantauan mandiri berjenjang waktu. Penambahan komponen pemantauan diri bertahap pada penelitian ini dapat dibaca sebagai upaya menjembatani perubahan kognitif yang dicapai dalam sesi konseling dengan konsistensi perilaku di lingkungan nyata, mengingat data Hasil menunjukkan bahwa perubahan pola pikir semata belum tentu segera diikuti oleh perubahan kebiasaan verbal yang stabil.

Variasi hasil antara Siswa A dan Siswa J pada bagian Hasil, yaitu Siswa A yang menunjukkan pergeseran menuju kontrol diri berbasis kesadaran spiritual

sedangkan Siswa J masih kesulitan mengendalikan respons refleksi meskipun telah memiliki kesadaran dan motivasi, menegaskan bahwa peningkatan kesadaran kognitif spiritual merupakan prasyarat, tetapi tidak serta merta menghasilkan otomatisasi kebiasaan baru yang setara pada setiap individu. Pola ketidakseragaman ini juga tercermin pada kerangka konseling Islam kontemporer lainnya. Maktar dan Abu Bakar (2026), dalam pengembangan kerangka konseptual TR TAN yang memadukan terapi realitas dengan tazkiyah al nafs bagi remaja Muslim, menyatakan bahwa kerangka tersebut masih memerlukan pengujian kelayakan lebih lanjut karena baru didasarkan pada penelitian subjek tunggal pendahuluan. Kesamaan pola ini memperlihatkan bahwa pendekatan konseling yang memadukan dimensi kognitif dan spiritual, termasuk pada penelitian ini, masih menghadapi tantangan yang sama, yaitu variabilitas kecepatan dan kedalaman perubahan perilaku antarindividu.

Dibandingkan secara keseluruhan dengan penelitian terdahulu, data pada penelitian ini memperlihatkan posisi yang saling melengkapi sekaligus mengisi celah yang belum tergarap. Kurniasanti (2024) dan Ariskawati dan Subiyantoro (2022) menunjukkan peran muhasabah dalam evaluasi diri dan penurunan perilaku menyimpang secara umum. Ratnasari dan Meiyutariningsih (2022), Umam et al. (2025), dan de Mooij et al. (2023) membuktikan efektivitas restrukturisasi kognitif pada berbagai luaran psikologis remaja dengan dukungan data kuantitatif yang jelas. Al-Abbas (2023) memetakan perkembangan strategi kesantunan bahasa anak berdasarkan usia dan gender, sedangkan Maktar dan Abu Bakar (2026)

mengembangkan kerangka konseling berbasis nilai Islam bagi remaja Muslim pada ranah kesehatan mental dan pemulihan adiksi. Tidak satu pun dari kajian tersebut secara spesifik memadukan muhasabah dan restrukturisasi kognitif untuk menjelaskan perubahan kesantunan berbahasa siswa pada lingkungan sekolah berasrama. Data pada penelitian ini memperlihatkan bahwa perpaduan kedua teknik tersebut, yang dijumpai oleh identitas spiritual personal siswa dan diperkuat pemantauan diri berjenjang, mampu menggeser sebagian siswa dari kepatuhan yang bergantung pada pengawasan eksternal menuju regulasi diri yang bersumber dari kesadaran kognitif dan spiritual, meskipun proses pergeseran tersebut berlangsung bertahap dan tidak seragam antarindividu.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa ketidaksantunan berbahasa siswa di SMP A merupakan respons verbal otomatis yang terbentuk dari kebiasaan berulang pada ruang berpengawasan longgar, dan bahwa konseling Islam yang memadukan muhasabah dengan restrukturisasi kognitif, melalui tahapan rapport, kesadaran, penyamaan persepsi, restrukturisasi bermakna spiritual, pemantauan diri berjenjang, serta penguatan circle time, mampu mendorong sebagian siswa bergeser dari kepatuhan berbasis pengawasan eksternal menuju regulasi diri berbasis kesadaran kognitif dan spiritual, meskipun perubahan yang terjadi belum seragam antarindividu, sebagaimana tampak pada Siswa A yang menunjukkan kontrol diri stabil sedangkan Siswa J masih mengalami respons refleksi berbahasa kasar. Berdasarkan temuan

tersebut, sekolah berasrama disarankan mengembangkan program konseling berkelanjutan yang mengintegrasikan jurnal muhasabah harian, pelibatan teman sebaya sebagai pengingat positif, konsekuensi edukatif yang mendidik, serta evaluasi rutin antara guru Bimbingan dan Konseling dan wali asrama, agar perubahan kesantunan berbahasa dapat dikonsolidasikan menjadi kebiasaan yang konsisten pada seluruh siswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahmad, M., & Wilkins, S. (2025). Purposive sampling in qualitative research: A framework for the entire journey. *Quality & Quantity*, 59(2), 1461–1479. <https://doi.org/10.1007/s11135-024-02022-5>
- Ahmed, S. K. (2024). The pillars of trustworthiness in qualitative research. *Journal of Medicine, Surgery, and Public Health*, 2, 100051. <https://doi.org/10.1016/j.glmedi.2024.100051>
- Al-Abbas, L. S. (2023). Politeness strategies used by children in requests in relation to age and gender: A case study of Jordanian elementary school students. *Frontiers in Education*, 8, 1175599. <https://doi.org/10.3389/educ.2023.1175599>
- Ariskawati, E., & Subiyantoro. (2022). Manajemen evaluasi (muhasabah) diri. *Jurnal Lentera: Kajian Keagamaan, Keilmuan dan Teknologi*, 21(2), 221–235. <https://doi.org/10.29138/lentera.v21i2.812>

- Balan, R., Doborean, A., Poetar, C.-R., Florean, I. S., Balazsi, R. S., Coşa, I., & Månsson, K. N. T. (2026). Treatment elements in transdiagnostic interventions for children and adolescents with emotional problems: A scoping review. *Acta Psychologica*, 265, 106692. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2026.106692>
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Chand, S. P. (2025). Methods of data collection in qualitative research: Interviews, focus groups, observations, and document analysis. *Advances in Educational Research and Evaluation*, 6(1), 303–317. <https://doi.org/10.25082/AERE.2025.01.001>
- Clark, D. A. (2013). Cognitive restructuring. In S. G. Hofmann (Ed.), *The Wiley handbook of cognitive behavioral therapy: General strategies* (pp. 1–22). Wiley.
- de Mooij, B., Fekkes, M., Miers, A. C., van den Akker, A. L., Scholte, R. H. J., & Overbeek, G. (2023). What works in preventing emerging social anxiety: Exposure, cognitive restructuring, or a combination? *Journal of Child and Family Studies*, 32, 498–515. <https://doi.org/10.1007/s10826-023-02536-w>
- Del Vecchio, M. L., Crosland, K., & Fuller, A. (2025). The effects of self monitoring with I-Connect to increase on task behavior of students with or at risk for emotional and behavioral disorders. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 27(1), 12–25. <https://doi.org/10.1177/10983007241268784>
- Dweck, C. S. (2016). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Eleftheriou, G., Sinichi, M., Gevonden, M., Krabbendam, L., Lund, C., Jordans, M. J. D., & Kohrt, B. A. (2026). The use of neuropsychological tasks to evaluate self-regulation in depression and anxiety during adolescence: A scoping review. *Acta Neuropsychiatrica*, 38, e21. <https://doi.org/10.1017/neu.2026.10061>
- Elyati, E., Idi, A., & Samiha, Y. T. (2022). Sekolah/madrasah sebagai organisasi. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(4). <https://doi.org/10.30868/ei.v11i4.3376>
- Gong, H., Hong, Y., & Cui, S. (2025). The impact of peer effects on the socio-emotional competence of Chinese boarders and gender-based differences. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 34(3), 1031–1039. <https://doi.org/10.1007/s40299-024-00918-2>
- Hall, S., & Liebenberg, L. (2024). Qualitative description as an introductory method to qualitative research for master's-level students and research trainees. *International Journal of Qualitative Methods*, 23.

- <https://doi.org/10.1177/16094069241242264>
- Janis, I. (2022). Strategies for establishing dependability between two qualitative intrinsic case studies: A reflexive thematic analysis. *Field Methods*, 34(3), 240–255.
<https://doi.org/10.1177/1525822X211069636>
- Karpava, S. (2025). The effect of L1 linguistic and cultural background on L2 pragmatic competence. *Languages*, 10(5), 112.
<https://doi.org/10.3390/languages10050112>
- Kiger, M. E., & Varpio, L. (2020). Thematic analysis of qualitative data: AMEE Guide No. 131. *Medical Teacher*, 42(8), 846–854.
<https://doi.org/10.1080/0142159X.2020.1755030>
- Kurniasanti, M. D. (2024). Muhasabah sebagai upaya mengatasi perilaku menyimpang melalui pendekatan konseling individual pada siswa SMA Ta'miriyah Surabaya. *Nathiqiyah: Jurnal Psikologi Islam*, 7(2), 205–216.
<https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v7i2.1344>
- Maktar, A., & Abu Bakar, S. (2026). The TR-TAN Islamic counselling framework for Muslim adolescents: A conceptual-methodological model for mental health and addiction-related recovery. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 48(4).
<https://doi.org/10.1007/s10447-026-09664-0>
- Miller, A. B., et al. (2023). The role of originality, distancing, and tentative language in effective cognitive reappraisal among adolescents. *Thinking Skills and Creativity*, 49, 101377.
<https://doi.org/10.1016/j.tsc.2023.101377>
- Mohd Akib, M. M., Ishak, H., Mohammed Zabidi, A. F., Sa'ari, C. Z., Syed Muhsin, S. B., & Md Yahya, N. S. (2025). Systematic literature review of the impact of Islamic psychotherapy on adolescent spiritual well-being. *Journal of Religion and Health*, 64(5), 3365–3405.
<https://doi.org/10.1007/s10943-025-02304-8>
- Mohd Zairul. (2025). Mastering thematic analysis: A step-by-step guide for beginners with tips for systematic analysis using ATLAS.ti 25. *International Journal of Qualitative Methods*, 24.
<https://doi.org/10.1177/16094069251384401>
- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic analysis: Striving to meet the trustworthiness criteria. *International Journal of Qualitative Methods*, 16, 1–13.
<https://doi.org/10.1177/1609406917733847>
- Nurfajriani, W. V., Ilhami, M. W., Mahendra, A., Afgani, M. W., & Sirodj, R. A. (2024). Triangulasi data dalam analisis data kualitatif. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(17), 826–833.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.13929272>

- Ratnasari, I., & Meiyutariningsih, T. (2022). Restrukturisasi kognitif untuk menangani pola pikir negatif pada remaja. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(1), 13–23. <https://doi.org/10.30984/jiva.v3i1.2032>
- Santos, B., Pinho, L., Nogueira, M. J., Pires, R., Sequeira, C., & Montesó-Curto, P. (2024). Cognitive restructuring during depressive symptoms: A scoping review. *Healthcare*, 12(13), 1292. <https://doi.org/10.3390/healthcare12131292>
- Shen, L., Jiang, S., & Tan, S. (2025). The effectiveness of school-based programs on aggressive behaviors among children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Research on Social Work Practice*, 35(2), 149–169. <https://doi.org/10.1177/10497315241227147>
- Simón-Grábalos, D., Fonseca, D., Aláez, M., Romero-Yesa, S., & Fresneda-Portillo, C. (2025). Systematic review of the literature on interventions to improve self-regulation of learning in first-year university students. *Education Sciences*, 15(3), 372. <https://doi.org/10.3390/educsci15030372>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sutra, R., Wijaya, W., & Wahyuni, Y. S. (2025). Analisis perilaku siswa di lingkungan sekolah kelas XI SMA Adabiah 2 Padang. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(3), 316–325. <https://doi.org/10.23969/jp.v10i03.32515>
- Umam, M. S., Suranata, K., & Lestari, L. P. S. (2025). Cognitive behavioral counseling using cognitive restructuring techniques to enhance self-disclosure and psychological well-being. *Bisma The Journal of Counseling*, 9(1), 54–63. <https://doi.org/10.23887/bisma.v9i1.94697>
- Zhong, Z., Feng, Y., & Xu, Y. (2024). The impact of boarding school on student development in primary and secondary schools: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 15, 1359626. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1359626>