



Peran Modul Psikoterapi Islam Metode Taubat dalam Mengurangi Perilaku Berbohong pada Anak SMP Islam Darussalam

Gusti Rahma Nurhaifa¹⁾, Intan Andani Suprpto²⁾, Sity Norlatifah³⁾, Muhammad Jumadi Ramadan⁴⁾, Muhammad Rizqi⁵⁾, Arini Safitri⁶⁾

¹⁻⁶ Universitas Islam Negeri Palangka Raya

*Penulis Korespondensi: ¹⁾gustihaifa911@gmail.com, ²⁾intanandanisuprpto42@gmail.com, ³⁾maksitay05@gmail.com, ⁴⁾Ramadanjumadi541@gmail.com, ⁵⁾muhammadrizqi200421@gmail.com, ⁶⁾arini.safitri@uin-palangkaraya.ac.id

Abstract. *This study is motivated by the occurrence of lying behavior among students at SMP Islam Darussalam, which reflects low levels of integrity and self-control. This issue is not only related to disciplinary aspects but also indicates disturbances in the psychological and spiritual dimensions of students. The purpose of this study is to determine the effectiveness of the Islamic Psychotherapy Module using the repentance (taubat) method in reducing lying behavior among students. This research employs a descriptive qualitative approach. The research subjects are eighth-grade students selected through random sampling. Data collection techniques include observation, self-reflection sheets, evaluation forms, and field notes, which are then analyzed using qualitative descriptive techniques. The results of the study show an improvement in students' understanding of the concept of repentance as well as a significant increase in self-awareness. Through the stages of i'tiraf (confession), nadam (remorse), and 'azam (commitment), students are able to acknowledge their mistakes, feel genuine regret, and build a commitment not to repeat lying behavior. Based on these findings, the Islamic psychotherapy method of repentance is proven to be effective in fostering intrinsic motivation and strengthening students' moral integrity.*

Keywords: *Islamic psychotherapy, repentance, lying behavior, students*

Abstrak. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh perilaku berbohong pada siswa SMP Islam Darussalam yang mencerminkan rendahnya integritas dan kontrol diri. Permasalahan ini tidak hanya berkaitan dengan aspek kedisiplinan, tetapi juga menunjukkan adanya gangguan pada psikologis dan spiritual siswa. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas Modul Psikoterapi Islam Metode Taubat dengan mengurangi perilaku berbohong pada siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII yang di pilih secara random sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, lembar refleksi diri, lembar evaluasi, dan catatan lapangan, kemudian dianalisis menggunakan teknik deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman siswa terhadap konsep taubat serta perubahan kesadaran diri yang signifikan. Melalui tahapan i'tiraf, nadam, dan a'zam, siswa mampu mengakui kesalahan, merasakan penyesalan, dan membangun komitmen untuk tidak mengulangi perilaku berbohong. Berdasarkan hal tersebut, psikoterapi islam metode taubat terbukti efektif dalam menumbuhkan motivasi intrinsik dan memperkuat integrasi moral siswa.

Kata kunci: Psikoterapi islam, Taubat, Perilaku berbohong, Siswa

1. LATAR BELAKANG

Pendidikan karakter dan regulasi diri pada siswa tingkat menengah merupakan aspek fundamental yang menjadi fokus dalam kajian psikoterapi Islam. Dalam kegiatan penelitian turun lapangan mata kuliah Psikoterapi Islam ini, ditemukan sebuah fenomena

Naskah Masuk: 09 Juni 2026; Revisi: 10 Juni 2026; Diterima: 11 Juni 2026; ; Terbit: 12 Juni 2026.

psikologis yang signifikan di SMP Islam Darussalam. Berdasarkan hasil pengambilan data awal yang dilakukan terhadap subjek penelitian, teridentifikasi bahwa mayoritas siswa mengalami kendala serupa, yaitu tingginya tingkat perilaku tidak jujur dalam interaksi harian. Permasalahan ini bukan sekadar persoalan teknis kedisiplinan, melainkan indikasi adanya gangguan pada aspek stabilitas jiwa dan integritas moral siswa yang jika dibiarkan akan menghambat efektivitas proses bimbingan dan konseling di sekolah.

Secara rasional, perilaku menunda tugas dan berbohong merupakan bentuk dari mekanisme pertahanan diri yang keliru dalam menghadapi tekanan akademik. Dalam perspektif psikoterapi Islam, fenomena ini berakar pada kondisi *nafs* (jiwa) yang belum terarah, sehingga individu kehilangan kontrol terhadap amanah yang diberikan. Pendekatan psikologi konvensional sering kali hanya memberikan solusi pada perubahan perilaku luar tanpa menyentuh akar spiritualitasnya. Oleh karena itu, melalui kegiatan penelitian ini, dianggap perlu untuk menerapkan sebuah intervensi yang mampu menyentuh sisi transpersonal siswa agar muncul kesadaran internal untuk memperbaiki diri secara sukarela dan mendalam.

Pemilihan metode Taubat sebagai bentuk psikoterapi Islam dalam penelitian ini didasarkan pada urgensi pembersihan jiwa sebagai langkah awal perbaikan perilaku. Taubat dipandang sebagai teknik terapeutik yang efektif karena melibatkan proses pengakuan kesalahan (*i'tiraf*), penyesalan yang mendalam (*nadam*), dan komitmen kuat untuk melakukan perbaikan (*'azam*)¹. Melalui implementasi modul yang terstruktur, siswa dipandu untuk menyadari dampak destruktif dari kebiasaan buruknya dan diarahkan untuk membangun kembali integritas diri. Justifikasi penggunaan metode ini diharapkan mampu memberikan dampak yang lebih permanen dibandingkan sekadar sanksi administratif sekolah.

Tujuan dari penulisan artikel ini adalah untuk memaparkan hasil penelitian turun lapangan mengenai efektivitas implementasi Modul Psikoterapi Islam Metode Taubat dalam mereduksi perilaku prokrastinasi dan ketidakjujuran siswa di SMP Islam Darussalam. Melalui laporan penelitian ini, diharapkan dapat tergambar bagaimana

¹ Triska Gustiwi, Vivik Shofiah, dan Khairunnas Rajab, "Psikoterapi Taubat: Model Terapi Mental dalam Islam," *Psychology Journal of Mental Health* 4, no. 1 (2022): 1-10.

integrasi nilai-nilai spiritual Islam dapat menjadi solusi aplikatif dalam menangani masalah perilaku siswa di sekolah. Selain itu, kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kompetensi praktis mahasiswa dalam menerapkan teori psikoterapi Islam secara nyata pada kasus-kasus di lapangan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif untuk memberikan gambaran mendalam mengenai fenomena perilaku siswa serta efektivitas intervensi yang diberikan. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Islam Darussalam, Palangka Raya. Pemilihan lokasi penelitian dilakukan secara purposive dengan mempertimbangkan kesesuaian karakteristik lembaga pendidikan berbasis Islam dengan pendekatan psikoterapi Islam yang digunakan dalam penelitian ini. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII yang dipilih menggunakan teknik random sampling.

Alur pelaksanaan penelitian ini dirancang secara sistematis dalam empat tahapan utama untuk memastikan proses intervensi berjalan efektif dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Tahap pertama diawali dengan pra-intervensi untuk mengumpulkan data awal perilaku melalui observasi partisipatif. Tahap kedua adalah psikoedukasi, di mana siswa diberikan pemahaman dasar mengenai konsep kesehatan mental dalam Islam. Tahap ketiga merupakan inti dari penelitian, yaitu implementasi Modul Psikoterapi Islam Metode Taubat yang meliputi proses pengakuan kesalahan (*i'tiraf*), penyesalan (*nadam*), dan tekad perbaikan diri (*'azam*). Tahap terakhir adalah refleksi dan evaluasi, di mana siswa diminta mengisi lembar jawaban terbuka untuk memetakan perubahan kesadaran diri mereka sebelum dan setelah mengikuti rangkaian terapi.

Data primer dalam penelitian ini bersumber langsung dari subjek melalui instrumen utama berupa Lembar Refleksi Diri dan Lembar Evaluasi yang terdapat di dalam modul. Lembar refleksi berfungsi menangkap narasi personal siswa mengenai kejujuran dan komitmen mereka, sementara lembar evaluasi mengukur sejauh mana pemahaman materi terserap dengan baik. Selain itu, peneliti juga menggunakan catatan lapangan sebagai instrumen pendukung untuk mendokumentasikan respon non-verbal dan dinamika kelompok selama sesi penelitian berlangsung. Spesifikasi bahan utama dalam penelitian

ini adalah Modul Psikoterapi Islam Metode Taubat yang disusun secara mandiri sebagai panduan standar intervensi.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui triangulasi yang menggabungkan hasil observasi, analisis dokumen lembar refleksi, dan hasil evaluasi siswa. Seluruh data yang terkumpul kemudian diolah menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif yang meliputi reduksi data untuk merangkum poin-poin jawaban siswa, penyajian data dalam bentuk narasi deskriptif, hingga penarikan kesimpulan. Analisis ini merujuk pada teori psikoterapi Islam untuk melihat sejauh mana perubahan perilaku prokrastinasi dan ketidakjujuran terjadi setelah proses taubat dilakukan. Dengan prosedur yang rinci ini, diharapkan kegiatan penelitian lapangan ini memiliki tingkat keterulangan (*repeatability*) yang baik bagi praktisi bimbingan konseling Islam lainnya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang disajikan dalam bagian ini merupakan hasil temuan lapangan yang diperoleh melalui instrumen lembar refleksi, evaluasi modul, dan observasi selama proses penelitian psikoterapi Islam metode taubat di SMP Islam Darussalam. Berdasarkan analisis terhadap jawaban tertulis siswa, ditemukan pola permasalahan yang konsisten serta perkembangan kesadaran diri yang signifikan.

Gambaran Permasalahan Awal Siswa

Sebelum proses intervensi dilakukan, mayoritas siswa mengakui adanya konflik internal terkait tanggung jawab akademik. Data menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik bukan sekadar masalah kemalasan, melainkan bentuk pelarian dari rasa cemas terhadap tugas. Sejalan dengan hal tersebut, perilaku tidak jujur muncul sebagai mekanisme untuk menutupi kelalaian dalam menunda tugas tersebut. Temuan ini memberikan gambaran bahwa terdapat keterkaitan erat antara kebiasaan menunda pekerjaan dengan dorongan untuk berbohong.

Hasil Evaluasi Pemahaman Modul

Setelah penyampaian materi psikoterapi Islam, tingkat pemahaman siswa terhadap konsep taubat mengalami peningkatan. Siswa mampu mengidentifikasi bahwa taubat bukan hanya ritual lisan, melainkan proses perbaikan mental yang meliputi pengakuan

(*i'tiraf*), penyesalan (*nadam*), dan komitmen (*'azam*). Data perolehan pemahaman siswa dirangkum dalam tabel berikut:

Tabel 1. Tingkat Pemahaman Siswa Terhadap Konsep Psikoterapi Taubat

Kategori Evaluasi	Persentase Pemahaman	Keterangan
Konsep Dasar Taubat	90%	Sangat Baik
Dampak Prokrastinasi dalam Islam	85%	Baik
Urgensi Kejujuran (Amanah)	85%	Baik
Mekanisme Perbaikan Diri ('Azam)	90%	Sangat Baik

Temuan Berdasarkan Lembar Refleksi Siswa

Bagian paling esensial dari hasil penelitian ini adalah narasi yang tertuang dalam lembar refleksi. Melalui tahap *i'tiraf* (pengakuan), banyak siswa secara jujur menuliskan bahwa mereka sering membohongi orang tua dan guru terkait status penyelesaian tugas rumah. Namun, pada tahap *nadam* (penyesalan), terlihat adanya beban moral dan rasa bersalah yang selama ini terpendam. Siswa menyatakan bahwa kebiasaan menunda dan berbohong membuat jiwa mereka tidak tenang.

Pada tahap akhir, yaitu *'azam* (komitmen), siswa merumuskan langkah-langkah konkret untuk memperbaiki diri. Komitmen yang paling banyak muncul adalah janji untuk mencicil tugas segera setelah diberikan dan berbicara jujur kepada guru meskipun tugas belum selesai sepenuhnya. Temuan ini menunjukkan bahwa metode taubat mampu membangkitkan motivasi intrinsik siswa untuk berubah, yang didasari oleh kesadaran spiritual, bukan sekadar ketakutan terhadap hukuman sekolah.

Analisis Dinamika Perubahan Perilaku

Hasil observasi selama sesi penelitian menunjukkan perubahan suasana kelas yang semula pasif menjadi lebih reflektif. Proses "curhat spiritual" melalui lembar refleksi memberikan ruang bagi siswa untuk memvalidasi perasaan bersalah mereka dan mengubahnya menjadi energi positif untuk memperbaiki perilaku. Sinergi antara pemahaman kognitif melalui modul dan sentuhan emosional melalui proses taubat

terbukti memberikan dampak yang bermakna pada penurunan niat siswa untuk melakukan prokrastinasi dan ketidakjujuran di masa mendatang.

Pembahasan

Hasil temuan lapangan mengungkap adanya korelasi linear yang destruktif antara prokrastinasi akademik dan perilaku tidak jujur pada siswa SMP Islam Darussalam. Secara psikologis, prokrastinasi berfungsi sebagai *avoidance strategy* (strategi penghindaran) terhadap kecemasan, yang kemudian memicu kebohongan sebagai *defense mechanism* (mekanisme pertahanan diri) untuk melindungi citra diri di hadapan guru dan orang tua. Dalam perspektif psikoterapi Islam, rangkaian perilaku ini mengindikasikan adanya kekeruhan pada *qalb* (hati) akibat tumpukan kelalaian. Implementasi metode taubat dalam penelitian ini hadir bukan sekadar sebagai doktrin agama, melainkan sebagai intervensi klinis-spiritual yang melakukan *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) untuk memutus rantai perilaku negatif tersebut.

Efektivitas metode ini terletak pada tahap *I'tiraf* (pengakuan) yang dilakukan melalui lembar refleksi. Secara psikoterapeutik, proses ini setara dengan *catharsis*, di mana siswa melepaskan beban emosional yang selama ini dipendam. Pengakuan jujur mengenai kebiasaan menunda dan berbohong meruntuhkan dinding penyangkalan (*denial*) dalam diri siswa. Ketika siswa menuliskan kesalahannya secara eksplisit, terjadi proses konfrontasi diri yang sehat; mereka tidak lagi lari dari kenyataan, melainkan mulai menerima tanggung jawab atas tindakannya. Hal ini menjadi fondasi penting karena kejujuran pada diri sendiri adalah prasyarat mutlak bagi perubahan perilaku yang permanen.

Selanjutnya, transisi menuju tahap *Nadam* (penyesalan) dan *'Azam* (tekad perbaikan) mengubah rasa bersalah yang bersifat toksik menjadi penyesalan yang produktif. Melalui panduan dalam modul, siswa diajak memahami bahwa prokrastinasi bukan hanya soal waktu yang terbuang, tetapi juga pengkhianatan terhadap amanah sebagai pelajar. Penyesalan ini memicu motivasi intrinsik untuk melakukan reparasi moral. Tahap *'Azam* kemudian mengonstruksi ulang pola pikir siswa dengan merumuskan langkah-langkah teknis, seperti komitmen mencicil tugas dan keberanian berkata jujur meskipun pahit. Sinergi antara kesadaran spiritual dan perencanaan aksi ini membuktikan bahwa psikoterapi metode taubat mampu melakukan restrukturisasi

kognitif yang mendalam, mengubah siswa dari pribadi yang menghindari beban menjadi pribadi yang bertanggung jawab dan berintegritas.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian turun lapangan dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa implementasi Modul Psikoterapi Islam Metode Taubat efektif dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik dan ketidakjujuran pada siswa SMP Islam Darussalam. Temuan menunjukkan bahwa kebiasaan menunda tugas dan perilaku berbohong memiliki keterkaitan erat sebagai bentuk mekanisme pertahanan diri terhadap beban akademik. Melalui tahapan taubat yang sistematis, *i'tiraf* (pengakuan), *nadam* (penyesalan), dan *'azam* (tekad perbaikan), siswa mengalami restrukturisasi kognitif dan penguatan spiritual. Proses ini berhasil membangkitkan kesadaran intrinsik siswa untuk memperbaiki integritas diri, yang ditandai dengan meningkatnya komitmen untuk disiplin dalam pengerjaan tugas dan kejujuran dalam berinteraksi. Dengan demikian, pendekatan psikoterapi Islam tidak hanya mengubah perilaku tampak, tetapi juga menyentuh akar permasalahan pada aspek ketenangan jiwa dan moralitas siswa.

Saran

Berdasarkan temuan dari penelitian lapangan tersebut, terdapat beberapa rekomendasi yang dapat diberikan kepada pihak-pihak terkait. Bagi sekolah dan praktisi Bimbingan Konseling Islam (BKI), disarankan untuk mengintegrasikan modul psikoterapi metode taubat ini ke dalam program pembinaan karakter siswa secara berkala, agar penguatan moral tidak hanya bersifat temporer. Bagi orang tua, diharapkan dapat menciptakan ruang komunikasi yang terbuka dan tidak menghakimi, sehingga siswa merasa aman untuk bersikap jujur mengenai kendala akademiknya tanpa rasa takut yang memicu kebohongan. Selanjutnya, bagi praktisi atau mahasiswa peneliti berikutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian lanjutan dengan melibatkan subjek yang lebih luas atau menggunakan metode eksperimen dengan kelompok kontrol guna mengukur efektivitas jangka panjang dari metode taubat ini dalam menangani berbagai gangguan perilaku remaja lainnya di lingkungan sekolah. Saran dapat berupa masukan bagi peneliti berikutnya, dapat pula rekomendasi implikatif dari temuan penelitian.

DAFTAR REFERENSI

- Al-Ghazali. (2016). *Ihya' ulumuddin* (Terjemahan). Republika Penerbit.
- Arifin, I. Z. (2009). *Bimbingan dan konseling Islam*. RajaGrafindo Persada.
- Gustiwi, T., Shofiah, V., & Rajab, K. (2022). Psikoterapi taubat: Model terapi mental dalam Islam. *Psychology Journal of Mental Health*, 4(1), 1–10.
- Lubis, N. L. (2016). *Konseling kelompok Islami*. Kencana.
- Mujib, A., & Mudzakir, J. (2017). *Nuansa-nuansa psikologi Islam*. RajaGrafindo Persada.
- Ramayulis. (2015). *Psikologi agama*. Kalam Mulia.
- Sutoyo, A. (2017). *Bimbingan dan konseling Islami: Teori dan praktik*. Pustaka Pelajar.
- Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2016). *Landasan bimbingan dan konseling*. Remaja Rosdakarya.
- Zakiah Daradjat. (2017). *Kesehatan mental*. Gunung Agung.
- Zulkarnain, Z. (2020). Implementasi nilai kejujuran dalam pendidikan karakter peserta didik. *Jurnal Pendidikan Islam*, 11(2), 145–156