
Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Dalam Bimbingan Dan Konseling

Siti Qurotul A'yun¹⁾, Rahmawati^{2)*}, Budi Purwoko³⁾, Bakhrudin All Habsy⁴⁾

^{1,2,3,4)}Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

*Penulis Koresponden

Email: 24011355010@mhs.unesa.ac.id
24011355013@mhs.unesa.ac.id
budipurwoko@unesa.ac.id
bakhrudinhabasy@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini menggunakan metode literatur review atau kajian pustaka yang bertujuan untuk menganalisis sejarah perkembangan, hakikat manusia, konsep gangguan, mekanisme perubahan, serta tahapan dan tujuan dari pendekatan Konseling Kognitif Perilaku (Cognitive Behavior Therapy/CBT). Data diperoleh dari berbagai sumber seperti buku, jurnal nasional, dan jurnal internasional yang relevan dengan topik. Hasil kajian menunjukkan bahwa CBT lahir dari integrasi antara teori kognitif dan perilaku yang dikembangkan oleh tokoh-tokoh seperti Albert Ellis, Aaron T. Beck, dan Donald Meichenbaum. Pendekatan ini menekankan hubungan antara pikiran, dan perilaku, serta mengajarkan individu untuk mengenali dan menantang pikiran negatif yang tidak rasional guna membentuk perilaku yang lebih adaptif. CBT juga berfokus pada masa kini dengan tujuan membantu individu mengubah pola pikir maladaptif, meningkatkan keterampilan coping, dan mendorong kemandirian dalam mengatasi masalah psikologis. Konselor dapat menggunakan berbagai teknik kognitif-perilaku, seperti restrukturisasi kognitif, penghentian pikiran, atau latihan mindfulness, untuk membantu klien mengubah pola kognitif yang tidak bermanfaat. Tujuannya adalah agar klien mengembangkan perspektif yang lebih seimbang, yang pada gilirannya mengarah pada respons dan perilaku emosional yang lebih sehat

Kata kunci: Konseling Kognitif Perilaku, Terapi Kognitif Perilaku, Bimbingan Dan Konseling

Abstract

This study uses a literature review method to analyze the history of development, human nature, the concept of disorders, mechanisms of change, and the stages and objectives of the Cognitive Behavior Therapy (CBT) approach. Data were obtained from various sources such as books, national journals, and international journals relevant to the topic. The results of the study show that CBT was born from the integration of cognitive and behavioral theories developed by figures such as Albert Ellis, Aaron T. Beck, and Donald Meichenbaum. This approach emphasizes the relationship between thoughts and behavior and teaches individuals to recognize and challenge irrational negative thoughts in order to form more adaptive behaviors. CBT also focuses on the present with the aim of helping individuals change maladaptive thinking patterns, improve coping skills, and encourage independence in overcoming psychological problems. Counselors can use various cognitive-behavioral techniques, such as cognitive restructuring, thought stopping, or mindfulness exercises, to help clients change unhelpful cognitive patterns. The goal is for clients to develop a more balanced perspective, which in turn leads to healthier emotional responses and behaviors

Keywords: Cognitive Behavioral Counseling, Cognitive Behavioral Therapy, Guidance And Counseling, Cognitive Behavioral Therapy

PENDAHULUAN

(A. Beck, 1964) mendefinisikan konseling Cognitive Behavior sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pendekatan CBT didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Harapan dari CBT yaitu munculnya restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik. Akar dari kajian kognisi dalam psikologi sebenarnya telah dimulai sejak abad ke-19, ketika Wilhelm Wundt (1879) memperkenalkan metode introspeksi untuk mempelajari proses kognitif

seperti persepsi dan ingatan. Namun, memasuki awal abad ke-20, kajian ilmiah kognisi sempat dikesampingkan oleh dominasi aliran behaviorisme, dengan tokoh-tokoh seperti John B. Watson dan B.F. Skinner yang memprioritaskan studi perilaku yang dapat diamati dan menolak introspeksi karena sifatnya yang subjektif. Meskipun demikian, beberapa behavioris, seperti Joseph Wolpe, mulai menyisipkan unsur kognisi dalam praktik terapi mereka, menandai adanya ruang awal bagi integrasi kedua aliran tersebut.

Tujuan dari konseling Cognitive-Behavior (Oemarjoedi, 2003) dalam (Aini, 2019) yaitu mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Konselor diharapkan mampu menolong konseli untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri konseli dan secara kuat mencoba mengurangnya. Fokus pendekatan ini lebih ditekankan pada masa kini dan masa depan, dengan upaya perbaikan pola pikir yang keliru, meskipun pengalaman masa lalu tidak sepenuhnya diabaikan. Dari sisi kognitif, fokusnya adalah pada perubahan cara berpikir, keyakinan, sikap, asumsi, dan perbaikan kesalahan dalam proses berpikir.

Seiring perkembangannya, CBT menjadi salah satu bentuk terapi yang paling banyak diteliti secara ilmiah. Pada tahun 1977, hasil uji klinis besar menunjukkan bahwa Cognitive Therapy lebih efektif daripada obat antidepresan dalam menangani depresi (Rush et al., 1977). Penelitian yang dilakukan (Blackburn et al., 1981) di Inggris pada 1981 memperkuat hasil ini bahwa Cognitive Therapy (CT) lebih efektif dibandingkan farmakoterapi dalam menangani depresi, terutama di praktik umum, sementara kombinasi CT dan obat memberikan hasil terbaik secara keseluruhan, sehingga CT dapat menjadi alternatif utama maupun pendamping obat dalam pengobatan depresi, sehingga minat terhadap pendekatan kognitif meningkat secara internasional (J. S. Beck & Fleming, 2021). Hal ini mendorong pengakuan internasional terhadap efektivitas CBT, sehingga pendekatan ini semakin luas digunakan dalam berbagai konteks, mulai dari terapi individual, kelompok, hingga intervensi komunitas. Di banyak negara, CBT bahkan dijadikan bagian dari kebijakan layanan kesehatan mental karena sifatnya yang berbasis bukti (evidence-based practice).

Salah satu ciri utama pendekatan ini adalah sifatnya yang terstruktur dan berorientasi pada tujuan. Konselor dan konseli bekerja secara kolaboratif untuk menetapkan tujuan yang spesifik, mengembangkan strategi, serta mengevaluasi kemajuan yang dicapai selama proses konseling, (Beck, 2011; Amanullah, 2019). Teknik-teknik yang digunakan dalam CBT pun beragam, seperti restrukturisasi kognitif, problem solving, pemberian pekerjaan rumah (homework assignments), hingga pelatihan keterampilan perilaku, (Habsy, 2022). Semua teknik ini diarahkan untuk menciptakan perubahan nyata dalam kehidupan konseli, baik pada aspek kognitif maupun perilaku.

Selain itu, CBT menekankan pada pemberdayaan konseli agar mampu menjadi “terapis bagi dirinya sendiri.” Artinya, konseli tidak hanya bergantung pada konselor, tetapi juga dilatih untuk mengenali pola pikir dan perilakunya, serta mengembangkan strategi menghadapi permasalahan secara mandiri. Dengan cara ini, hasil terapi tidak hanya bersifat jangka pendek, tetapi juga dapat memberikan dampak berkelanjutan dalam kehidupan konseli.

Relevansi CBT semakin kuat di era modern, di mana tekanan psikologis seperti stres, kecemasan, depresi, hingga trauma banyak dialami individu. CBT hadir sebagai pendekatan yang praktis, terukur, dan dapat diaplikasikan dalam berbagai situasi. Tidak hanya dalam ranah kesehatan mental, tetapi juga dalam pendidikan, bimbingan karier, serta intervensi sosial. Oleh karena itu, mempelajari teori kognitif perilaku dan penerapannya dalam bimbingan konseling menjadi hal yang penting, terutama bagi para praktisi, konselor, maupun calon konselor.

Berdasarkan latar belakang tersebut, pembahasan dalam paper ini akan menguraikan secara lebih mendalam mengenai teori kognitif perilaku, mulai dari sejarah perkembangan, pandangan tentang hakikat manusia, mekanisme konseling, teknik-teknik yang digunakan, tujuan konseling, hingga peran konselor dan konseli dalam proses konseling kognitif perilaku. Dengan

pemahaman yang komprehensif, diharapkan pendekatan ini dapat diterapkan secara optimal dalam meningkatkan kualitas layanan bimbingan dan konseling.

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian ini menggunakan literatur review atau kajian Pustaka. Secara umum Literatur review merupakan ringkasan yang diperoleh dari suatu sumber bacaan yang tentunya berkaitan dengan topik penelitian. (Ridwan et al., 2021). Adapun menurut (Cahyono et al., 2019) Penelitian dengan literatur review adalah penelitian yang berfokus pada satu topik. Literatur review memperhatikan 5 tahapan secara umum yaitu; 1) Menemukan literatur yang relevan, 2) Melakukan evaluasi sumber literatur review, 3) peneliti melakukan identifikasi dari tema dan kesenjangan antara teori dengan kondisi dilapangan (jika ada), 4) Peneliti membuat struktur garis besar, 5) terakhir, Menyusun ulasan literatur review. (Cronin et al., 2008; Cahyono et al., 2019). Sumber rujukan dalam penelitian ini merupakan buku, jurnal nasional dan jurnal internasional yang relevan dengan topik pembahasa pada penelitian ini. Dengan menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif dengan menganalisis data-data yang diperoleh dari berbagai sumber rujukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Sejarah Perkembangan Teori Kognitif Perilaku

Diabad ke-19, Wilhelm Wundt (1879) melalui laboratorium psikologinya memperkenalkan metode introspeksi sebagai metode ilmiah untuk mempelajari proses kognitif seperti persepsi, ingatan, dan kesadaran. Walaupun metode ini akhirnya ditinggalkan oleh aliran behaviorisme, peran Wundt menandai awal kajian ilmiah terhadap kognisi.

Memasuki awal abad ke-20, dunia psikologi dikuasai oleh aliran behaviorisme. Tokoh seperti John B. Watson dan B.F. Skinner menolak introspeksi karena dianggap subjektif, lalu menggantikannya dengan studi perilaku yang dapat diamati dan diukur. Pada masa ini, kognisi dikesampingkan dari kajian akademik. Namun, beberapa behavioris, seperti Joseph Wolpe, mulai membuka ruang bagi unsur kognisi dalam praktik terapi (Corey, 2017).

Teori Kognitif Perilaku merupakan salah satu pendekatan psikoterapi yang paling berpengaruh dalam perkembangan psikologi modern. CBT lahir dari integrasi dua aliran besar, yaitu kognitif dan perilaku, yang pada awalnya berkembang secara terpisah. Pada pertengahan abad ke-20, muncul kebutuhan untuk menggabungkan aspek berpikir (kognisi) dengan perilaku yang dapat diamati, sehingga melahirkan sebuah pendekatan baru yang lebih komprehensif dalam memahami dan menangani masalah psikologis.

Tokoh yang berperan penting dalam fondasi CBT adalah Albert Ellis dan Aaron T. Beck. Ellis pada tahun 1950-an memperkenalkan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dengan menekankan bahwa emosi negatif tidak semata disebabkan oleh peristiwa, tetapi oleh keyakinan irasional yang dimiliki individu. Tidak lama kemudian, Beck pada tahun 1960-an mengembangkan Cognitive Therapy yang menekankan peran pikiran otomatis dan skema kognitif dalam membentuk gangguan emosional, terutama depresi. Melalui pendekatan yang dikenal sebagai empirisme kolaboratif, Beck melatih klien untuk mengenali dan menguji pikiran maladaptif agar dapat digantikan dengan pola pikir yang lebih realistis dan sehat (J. S. Beck & Fleming, 2021).

Tokoh lain yang juga berperan penting adalah Donald Meichenbaum, yang mengembangkan konsep Self-Instructional Training dan Stress Inoculation Training (SIT). Ia menekankan peran self-talk atau percakapan batin. Menurut Meichenbaum (1977), ucapan atau pernyataan yang ditujukan pada diri sendiri dapat memengaruhi perilaku dengan cara yang hampir sama seperti pernyataan yang datang dari orang lain. Dasar dari Cognitive Behavior Modification (CBM) adalah bahwa klien perlu menyadari terlebih dahulu bagaimana pola pikir, perasaan, dan perilakunya bekerja serta bagaimana hal itu berdampak pada orang lain. Untuk menciptakan

perubahan, klien harus mampu mengubah perilaku otomatis yang telah terbentuk, sehingga mereka dapat menilai kembali tindakannya dalam berbagai situasi (Meichenbaum, 1993, 2007) dalam (Corey, 2017)

Keberhasilan awal Cognitive Therapy dibuktikan melalui penelitian klinis. Pada tahun 1977, hasil uji klinis besar menunjukkan bahwa Cognitive Therapy lebih efektif daripada obat antidepresan dalam menangani depresi (Rush et al., 1977). Penelitian yang dilakukan (Blackburn et al., 1981) di Inggris pada 1981 memperkuat hasil ini bahwa Cognitive Therapy (CT) lebih efektif dibandingkan farmakoterapi dalam menangani depresi, terutama di praktik umum, sementara kombinasi CT dan obat memberikan hasil terbaik secara keseluruhan, sehingga CT dapat menjadi alternatif utama maupun pendamping obat dalam pengobatan depresi, sehingga minat terhadap pendekatan kognitif meningkat secara internasional (J. S. Beck & Fleming, 2021)

Meskipun awalnya sempat terjadi perdebatan antara kaum behavioris dan kognitivis, pada 1970–1980-an terjadi integrasi. Pendirian jurnal *Cognitive Therapy and Research* pada tahun 1977 menandai pengakuan resmi terhadap pendekatan kognitif. Istilah Cognitive Behavior Therapy (CBT) kemudian menjadi populer, apalagi setelah Judith Beck menegaskan bahwa istilah CBT lebih mudah dipahami oleh masyarakat luas (Sommers-Flanagan, John, 2015)

Menurut (Knapp et al., 2015; David et al., 2018; Beck & Fleming, 2021) Cognitive Behavior Therapy (CBT) kini diakui sebagai bentuk psikoterapi yang paling luas dipraktikkan dan sekaligus paling banyak diteliti di seluruh dunia. Keberhasilan ini tidak terlepas dari perhatian besar terhadap aspek penyebaran, implementasi, serta kualitas pelatihan dan kredensial terapis CBT secara global. Untuk mendukung hal tersebut, Dr. Aaron Beck bersama putrinya, Dr. Judith Beck, mendirikan Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy (BI) pada tahun 1994 sebagai lembaga nirlaba yaitu organisasi yang dibentuk untuk mencapai tujuan sosial, kemanusiaan, pendidikan, atau tujuan publik lainnya, bukan untuk mencari keuntungan pribadi. Misi utama BI adalah meningkatkan kualitas hidup masyarakat dunia melalui keunggulan dan inovasi dalam pelatihan, praktik, dan penelitian CBT. Hingga kini, BI telah melatih lebih dari 28.000 profesional kesehatan dan kesehatan mental dari 130 negara, baik melalui program tatap muka, pelatihan daring, maupun supervisi jarak jauh, termasuk melibatkan sejumlah peneliti terkemuka di bidang CBT.

B. Hakikat Manusia Dalam Pandangan Kognitif-Perilaku

Menurut (Ruggiero et al., 2018) CBT lahir dari cognitive revolution yang menempatkan manusia bukan hanya sebagai makhluk yang bereaksi terhadap stimulus (seperti dalam behaviorisme awal), melainkan juga sebagai makhluk yang memiliki cognitive mediator. Artinya, pikiran, skema diri (self-schema), dan keyakinan berperan penting dalam menentukan emosi serta perilaku seseorang.

Pandangan kognitif perilaku tentang hakikat manusia berakar pada gagasan bahwa manusia memiliki kapasitas untuk berubah dan berkembang. CBT didasarkan pada gagasan bahwa pikiran, emosi, dan perilaku kita saling terkait dan bahwa kita dapat mengubah orang lain dengan mengubah salah satunya. Terapi perilaku kognitif (CBT) mengakui bahwa pikiran, emosi, dan perilaku kita saling terkait, dan kita dapat mengubah orang lain dengan mengubah salah satunya. Sehingga Salah satu pengaruh terhadap terapi perilaku kognitif (CBT) adalah pengakuan akan hubungan antara pikiran dan perasaan, serta bagaimana interpretasi yang berbeda terhadap peristiwa yang sama dapat memengaruhi emosi dan perilaku seseorang.

Adapun menurut (Beck, 2011; Amanullah, 2019) Pendekatan konseling kognitif perilaku menekankan pada upaya restrukturisasi atau perbaikan pola pikir yang keliru sebagai akibat dari pengalaman yang merugikan, baik secara fisik maupun psikologis, dengan orientasi lebih ke masa depan daripada masa lalu. Dari sisi kognitif, pendekatan ini berfokus pada perubahan cara berpikir, keyakinan, sikap, asumsi, dan imajinasi, sekaligus membantu konseli untuk mengenali serta memperbaiki kesalahan dalam proses berpikirnya. Sementara itu, dari sisi perilaku, konseling ini bertujuan memperbaiki pola hubungan yang keliru antara situasi masalah dengan

respons kebiasaan, melatih konseli untuk mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh agar lebih nyaman, serta meningkatkan kejernihan berpikir.

C. Perkembangan Perilaku

1. Struktur Kepribadian

Pendekatan konseling kognitif perilaku berlandaskan pada asumsi bahwa masa lalu tidak selalu menjadi pusat perhatian dalam proses konseling. Fokus utamanya diarahkan pada kondisi saat ini, meskipun bukan berarti sepenuhnya mengabaikan pengalaman masa lalu (NACBT, 2007; Oemarjoedi, 2003) dalam (Amanullah, 2019). Inti dari pendekatan ini adalah mengubah kondisi kognitif sekarang, khususnya dengan menggantikan pola pikir negatif menjadi pola pikir yang lebih positif dan adaptif.

2. Pribadi Yang Tidak Sehat.

Menurut Latipun (2008:135), perilaku bermasalah dalam perspektif behavioris dipahami sebagai kebiasaan atau tindakan negatif yang tidak sesuai dengan harapan. Sementara itu, Feist & Feist (2008:398) dalam (Amanullah, 2019) menjelaskan bahwa perilaku tidak tepat dapat mencakup beberapa bentuk, antara lain:

- a) Perilaku yang terlalu berlebihan atau bersemangat dalam situasi yang tidak tepat, meskipun mungkin dapat dimengerti jika ditinjau dari pengalaman masa lalunya;
- b) Perilaku yang kaku sebagai cara untuk menghindari stimulus yang tidak diinginkan karena terkait dengan pengalaman hukuman;
- c) Perilaku yang menolak atau mengabaikan realitas dengan cara menghindari stimulus yang tidak diinginkan dan
- d) Perilaku yang menunjukkan kesadaran terhadap kelemahan diri, namun diekspresikan melalui respons-respons yang bersifat menipu diri.

D. Konsep Gangguan dalam Kognitif Perilaku

Menurut konseling kognitif perilaku, perilaku merupakan aspek yang dipengaruhi oleh kognisi dan emosi, misalnya individu mempunyai pemikiran negatif, mendukung dan mengkonfirmasi perilaku tersebut. Konseling kognitif perilaku, membantu individu untuk belajar perilaku baru dan cara baru untuk menghadapi situasi-situasi, termasuk belajar keterampilan-keterampilan khusus, contohnya keterampilan sosial (Habsy, 2022). Perilaku diasumsikan berkembang dan dipertahankan oleh peristiwa atau isyarat eksternal, oleh penguat eksternal, atau oleh proses internal seperti kognisi. Karena CBT merupakan gabungan pendekatan perilaku dan kognitif, konstruk teoretis kognitif-perilaku mengandung aspek-aspek teori perilaku dan kognitif. Mempertimbangkan akar perilaku dan kognitif yang terpisah dapat menggambarkan konstruk-konstruk kunci dalam CBT (Capuzzi & Stauffer, 2016).

Asumsi ini berarti bahwa untuk memahami gangguan perilaku, perlu untuk mengetahui peristiwa yang mendahului (anteseden) dan mengikuti (konsekuensi) perilaku tersebut. Peristiwa ini dapat berupa perilaku eksternal dan dapat diamati atau pikiran dan perasaan internal. Konseptualisasi hubungan fungsional masalah memerlukan pemahaman yang jelas tentang anteseden internal dan eksternal yang berkontribusi pada perilaku bermasalah serta konsekuensi internal dan eksternal yang mempertahankan perilaku. Ini juga berarti bahwa penyebab dan penanganan masalah harus multidimensi. Penyebab dapat mencakup perilaku, keadaan lingkungan, pikiran, keyakinan, atau sikap (Capuzzi & Stauffer, 2016).

E. Mekanisme Perubahan dalam Konseling Kognitif Perilaku

Teknik-teknik Dalam Konseling Perilaku

1. Teknik *Cognitive Restructuring*

Cognitive Restructuring merupakan teknik model baru yang lahir atau berasal dari konsep terapi kognitif dan dalam berbagai kajian kognitif biasanya dikaitkan dengan karya Albert Ellis, Aaron Beck, dan Donald Maichenbaum. Dalam kajian-kajian konseling teknik tersebut biasanya

disebut *Correcting Cognitive* karena melibatkan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik Cognitive Restructuring didasarkan pada dua asumsi: pertama, Pikiran irasional dan kognisi defektif menghasilkan self-defeating behaviors (perilaku disengaja yang memiliki efek negatif pada diri sendiri). Kedua, Pikiran dan pernyataan tentang diri sendiri dapat diubah melalui perubahan pandangan dan kognisi personal. Biasanya, konselor profesional menggunakan Cognitive Restructuring dengan konseli yang membutuhkan bantuan untuk mengganti pikiran dan interpretasi negatif dengan pikiran dan tindakan yang lebih positif.

2. Problem solving

Dengan Problem solving individu dapat secara kreatif menganalisa masalahnya dan menemukan beberapa solusi yang dapat diterapkan untuk mengatasi masalah. Problem solving merupakan salah satu keterampilan yang sangat dibutuhkan individu untuk lebih mampu mengatasi konflik interpersonal yang sedang dihadapinya. Individu akan mampu mengatur strategi ketika kesulitan dalam penyelesaian masalah. Dengan Problem solving individu dapat secara kreatif menganalisa masalahnya dan menemukan beberapa solusi yang dapat diterapkan untuk mengatasi masalah yang dimiliki (Frew & Spiegler, 2013).

Keterampilan memecahkan masalah akan menentukan keberhasilan konseli dalam kehidupan sehari-hari. Jika individu memiliki keterampilan memecahkan masalah interpersonal, maka ia akan lebih sensitif terhadap masalah interpersonal, identifikasi pikiran negatif, berpikir sebab-akibat, kesiapan dalam memprediksi perilakunya pada masa depan, dan kemampuan memunculkan berbagai solusi permasalahan.

Menurut Frew & Spiegler (2013), langkah-langkah yang diperlukan dalam Problem solving adalah sebagai berikut:

- a) Menghadapi pendekatan latihan problem solving, individu memahami permasalahan yang dialami untuk bisa menemukan solusi yang tepat.
- b) Mengidentifikasi masalah, menentukan masalah dengan spesifik bisa membantu konseli menemukan solusi yang spesifik pula.
- c) Menetapkan tujuan, mengubah reaksi terhadap masalah yang ada guna menentukan tujuan agar individu bisa mengubah situasi yang ada.
- d) Memilih berbagai solusi terbaik, individu harus mampu menemukan berbagai alternatif solusi yang mungkin bisa dilakukan.
- e) Menentukan solusi terbaik, individu atau konseli harus bisa menentukan solusi terbaik di antara alternatif solusi yang telah dipilih sebelumnya. Konseli juga harus memikirkan sisi positif dan negatif dari solusi yang ditetapkan, serta mempertimbangan kemungkinan tantangan yang akan muncul.
- f) Mengimplementasikan solusi yang telah dipilih, konseli mencoba menerapkan solusi yang dipilih.
- g) Melakukan evaluasi, setelah mengimplementasikan solusi yang dipilih konseli juga harus melakukan evaluasi apakah masalah yang terjadi bisa diatasi dengan solusi yang diterapkan. Jika belum terpecahkan, maka konseli bisa menerapkan solusi lain.

3. Pekerjaan Rumah

Pekerjaan rumah bertujuan untuk mempraktekkan perilaku yang telah dipelajari selama sesi bimbingan atau konseling. Pekerjaan rumah memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk berlatih keterampilan baru sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konseling kognitif perilaku, pekerjaan rumah merupakan bagian penting dari proses kegiatan. Kazantzis, et all dalam Habsy (2022), menyatakan bahwa teknik pekerjaan rumah digunakan sebagai instrumen untuk memastikan perubahan perilaku dan mengumpulkan data terkait dengan keterampilan yang dimiliki, serta memberikan penguatan bagi konseli.

4. Penguatan

Istilah penguatan mengacu pada peristiwa tertentu yang memperkuat kecenderungan untuk mengulang suatu kegiatan tertentu. penguatan yang diberikan bisa berupa pujian, persetujuan, dukungan, dan perhatian dari konselor kepada konseli. Penguatan dilakukan dengan

cara menyampaikan keberhasilan-keberhasilan yang telah mampu dicapai oleh konseli dari pada menyampaikan kegagalannya selama sesi konseling.

F. Tujuan Konseling Kognitif Perilaku

Stallard, dalam Habsy (2022) menjelaskan beberapa tujuan pada pendekatan konseling kognitif, di antaranya:

1. Membantu konseli untuk mengidentifikasi seluruh pemikiran dan keyakinan yang berpotensi merugikan dirinya sendiri. Konseli dalam pendekatan kognitif perilaku akan menjadi pengawas untuk dirinya sendiri. Konseli akan melakukan pemantauan terhadap dirinya dalam pembelajaran, percobaan dan pengujian terhadap pemikiran serta keyakinan yang dimiliki hingga munculnya perubahan dalam kemampuan konseli untuk mengamati, berpikir, memahami, mengingat, memecahkan masalah, dan menggunakan informasi yang diperoleh dengan tepat.
2. Tujuan yang kedua adalah melakukan identifikasi masalah kognitif dan perilaku yang dialami konseli. Selain melakukan identifikasi, konselor juga berperan untuk mengajarkan, melakukan pengujian, mengevaluasi serta mengenaln keterampilan dalam mengentaskan masalah hingga nampak munculnya perilaku baru yang lebih positif pada konseli.
3. Selanjutnya, tujuan dari pendekatan kognitif perilaku adalah adanya kemampuan untuk memahami faktor penyebab munculnya pemikiran yang negatif pada konseli secara mendalam, sehingga mampu menggantinya dengan pemikiran yang lebih positif.
4. Terakhir, tujuan pendekatan kognitif perilaku adalah menumbuhkan keyakinan pada diri konseli bahwa mereka memiliki kemampuan untuk bisa menghadapi setiap masalah yang ada dengan perilaku yang lebih adaptif serta kemampuan berpikir atau kognisi yang mereka miliki.

Berdasarkan pengertian dan sumber diatas dapat disimpulkan bahwa cognitive behaviour therapy pada halusinasi bertujuan agar pasien mampu:

1. Mengenal pengalaman halusinasinya, perasaan, prilaku dan pikiran negatif akibat halusinasi yang dialaminya saat ini.
2. Merubah pikiran dan prilaku negatif akibat halusinasi menjadi pikiran dan prilaku yang positif.
3. Menurunkan halusinasi
4. Meningkatkan kemampuan koping pasien dalam mengatasi halusinasinya
5. Mencegah kekambuhan

G. Proses atau Tahapan konseling kognitif perilaku

Tujuan dari Pendekatan konseling kognitif perilaku yaitu mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Konselor diharapkan mampu menolong konseli untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri konseli dan secara kuat mencoba mengurangnya (Oemarjoedi, 2003: 9). Menurut Corey (2015) terdapat tiga tahapan dalam konseling kognitif perilaku, yaitu initial stage, working stage dan final stage.

1. Initial stage

Pada sesi inisial, yang pertama dilakukan adalah membangun relasi yang baik dengan konseli, menggali informasi penting dan mengidentifikasi keluhan-keluhan konseli yang muncul. Sesi inisial ini bertujuan untuk melakukan asesmen dari permasalahan yang dialami oleh konseli. Asesment dilakukan untuk mengidentifikasi masalah dan mengumpulkan informasi mengenai latar belakang munculnya masalah pada konseli, yaitu persepsi konseli yang mempengaruhi kondisi kognitif, emosi, perilaku serta reaksi fisiologisnya, (Beck, 2011). Kemudian konselor melakukan interpretasi terhadap pikiran-pikiran konseli baik itu pikiran negatif maupun pikiran positif.

2. *Working Stage*

Setelah berhasil merumuskan tujuan, konselor mulai merencanakan dan merumuskan treatment yang sesuai dengan kondisi serta kebutuhan konseli. Pada tahap ini juga konselor mengajak konseli untuk membuat kontrak atau komitmen secara prosedural mengenai jadwal pelaksanaan sesi konseling dan keterlibatan konseli. Treatment yang diberikan oleh konselor, haruslah menyentuh aspek kognitif konseli, sesuai dengan tujuan utama dalam layanan konseling kognitif perilaku. Beck (dalam Corey, 2015) mengemukakan bahwa cara yang paling tepat untuk bisa mengubah disfungsi emosi dan perilaku adalah dengan melakukan modifikasi pada kognitif atau pikiran individu yang mengalami disfungsi, menggunakan pendekatan dan teknik yang sesuai.

3. Final Stage

Menurut Corey (2015), pada tahap ini pilihan kegiatan yang dilaksanakan oleh konselor adalah:

- a) Memberi dan menerima balikan
- b) Memberi kesempatan untuk mempraktikkan perilaku baru
- c) Belajar lebih lanjut dari pengembangan perencanaan yang spesifik untuk mengaplikasikan perubahan pada situasi diluar terapi (konseling)
- d) Mempersiapkan untuk menghadapi adanya kemungkinan memburuk
- e) Mendampingi dalam meninjau pengalaman dan pemaknaan bagi dirinya.

H. Peran Konselor dan Konseli Dalam Konseling Kognitif Perilaku

1. Peran Konselor

Pendekatan kognitif dalam konseling berfokus pada bagaimana pikiran, keyakinan, dan pola kognitif memengaruhi emosi dan perilaku. Peran konselor dalam pendekatan ini bersifat kolaboratif, bekerja sama dengan klien untuk mengidentifikasi dan menantang pola pikir negatif dan keyakinan irasional yang berkontribusi terhadap tekanan emosional dan perilaku maladaptif. Dengan merestrukturisasi pola pikir ini, konselor membantu klien mengembangkan cara berpikir yang lebih sehat dan mengatasi tantangan hidup. Dalam konseling kognitif, konselor bekerja sama erat dengan klien untuk memeriksa proses berpikir klien, mengidentifikasi pola pikir yang menyimpang atau keyakinan irasional yang berkontribusi terhadap masalah emosional dan perilaku. Peran konselor adalah membantu klien menjadi lebih sadar akan pola-pola ini dan membimbing mereka dalam menantang dan merestrukturisasi keyakinan tersebut dengan cara yang lebih realistis dan adaptif.

Konselor dapat menggunakan berbagai teknik kognitif-perilaku, seperti restrukturisasi kognitif, penghentian pikiran, atau latihan mindfulness, untuk membantu klien mengubah pola kognitif yang tidak bermanfaat. Tujuannya adalah agar klien mengembangkan perspektif yang lebih seimbang, yang pada gilirannya mengarah pada respons dan perilaku emosional yang lebih sehat. Konselor berperan aktif dalam membantu klien mengembangkan keterampilan untuk mengidentifikasi pikiran negatif dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih konstruktif dan berbasis bukti.

Secara umum, peran konselor dalam konseling kognitif adalah mitra kolaboratif, membantu konseli mengenali dan menantang pola berpikir negatif untuk meningkatkan kualitas kesejahteraan emosional dan perilaku. Pada akhirnya, peran konselor bersifat fleksibel dan adaptif, berubah tergantung pada pendekatan dan kebutuhan unik konseli. Baik dalam memberikan wawasan ke alam bawah sadar, menumbuhkan tanggung jawab emosional, mengubah perilaku maladaptif, maupun merestrukturisasi pola pikir, konselor memainkan peran krusial dalam membantu klien mencapai tujuan terapeutik mereka.

2. Situasi Hubungan

Tujuan dari Pendekatan konseling kognitif perilaku yaitu mengajak konseli untuk menantang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Konselor diharapkan mampu menolong

konseli untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri konseli dan secara kuat mencoba menguranginya (Oemarjoedi dalam Amarullah, 2019)

I. Kelebihan dan Kekurangan Kognitif Perilaku

Teori Konseling Kognitif Perilaku memiliki banyak kelebihan jika dibandingkan dengan konseling lain, bahwa konseling kognitif perilaku merupakan sebuah tritmen yang powerful karena menggabungkan keilmiahan, filosofis dan aspek perilaku pada satu model yang komprehensif untuk memahami dan mengatasi problem-problem psikologis. Dari aspek keilmiahan, model konseling kognitif perilaku menghadapkan klien untuk menjadi lebih seperti saintis. Misalnya, selama konseling kognitif perilaku, klien mengembangkan kemampuan untuk memperlakukan pikiran-pikirannya sebagai teori dan dugaan tentang realitas yang diuji (hipotesis), dari sekedar sebagai fakta; dari aspek filosofis, konseling kognitif perilaku mengakui bahwa orang memegang nilai-nilai dan keyakinan tentang dirinya, dunia dan orang lain. Satu dari tujuan-tujuan konseling kognitif perilaku adalah untuk menolong orang mengembangkan fleksibilitas, tidak ekstrim, menolong diri keyakinan yang menolungnya beradaptasi dengan realitas dan mencapai tujuan-tujuannya. Sedangkan dari aspek aktif, konseling kognitif perilaku secara kuat menekankan perilaku. Banyak teknik konseling kognitif perilaku melibatkan perubahan cara berpikir dan merasa dengan memodifikasi cara seseorang berbuat (Rob Willson & Rhena Branch, 2006: 11-12 dalam H. Tajiri, 2012).

Menurut Rahmananda & Wahyuni (2023) kelebihan teknik CBT yakni sebagai berikut:

1. Terapi CBT dapat membantu individu mengatasi masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, dan stres.
2. Terapi CBT dapat membantu individu mengubah pola pikir negatif menjadi pola pikir yang lebih positif dan adaptif.
3. Terapi CBT dapat membantu individu mengembangkan keterampilan untuk menghadapi stres dan tantangan.
4. Terapi CBT dapat dilakukan secara individu atau kelompok dengan ahli terapi yang terlatih dan berpengalaman dalam menggunakan teknik-teknik CBT.
5. Terapi CBT dapat dilakukan dalam jangka waktu yang relatif singkat dan terbukti efektif dalam mengatasi masalah psikologis.
6. Terapi CBT dapat membantu individu menghindari penggunaan obat-obatan atau alkohol sebagai cara untuk mengatasi masalah psikologis.
7. Terapi CBT dapat membantu individu meningkatkan kualitas hidup mereka dengan mengatasi masalah psikologis yang mengganggu.

Kekurangan:

Cognitive Behavioral Therapy juga memiliki keterbatasan. Salah satu kekurangannya adalah kecenderungan untuk lebih menitikberatkan pada kondisi saat ini, tanpa mengeksplorasi lebih dalam penyebab jangka panjang atau pengalaman masa lalu yang mungkin turut membentuk permasalahan individu. Selain itu, proses terapi ini sering kali membutuhkan waktu yang cukup lama untuk mencapai hasil yang optimal. Efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy* sangat bergantung pada tingkat keparahan masalah yang dihadapi serta respons individu terhadap terapi, sehingga beberapa orang mungkin memerlukan sesi yang lebih banyak untuk merasakan perubahan yang signifikan (Masnona, 2017 & Mustofa, 2022 dalam Rahmatullah et al., 2025).

Menurut Rahmananda & Wahyuni (2023) kekurangan teknik CBT yakni sebagai berikut:

1. Terapi CBT dapat memakan waktu dan biaya yang cukup besar, terutama jika dilakukan secara individu dengan ahli terapi yang terlatih dan berpengalaman.
2. Terapi CBT tidak selalu efektif untuk semua orang dan semua jenis masalah psikologis.
3. Terapi CBT membutuhkan kerjasama dan motivasi dari individu yang menjalani terapi untuk mencapai hasil yang optimal.
4. Terapi CBT dapat memicu kecemasan atau ketidaknyamanan pada individu yang menjalani terapi karena harus menghadapi pikiran atau perasaan yang tidak nyaman.

5. Terapi CBT dapat mengabaikan faktor faktor lingkungan atau sosial yang mempengaruhi masalah psikologis individu.
6. Terapi CBT dapat terlalu fokus pada perubahan pikiran dan perilaku individu, sehingga mengabaikan faktor faktor emosional atau spiritual yang mempengaruhi kesehatan mental individu.

Namun, meskipun memiliki kekurangan, teknik CBT tetap menjadi salah satu terapi yang efektif dalam mengatasi masalah psikologis. Terapi CBT dapat di kombinasikan dengan teknik-teknik lain seperti musik terapi atau self-management untuk meningkatkan efektivitasnya dalam mengatasi masalah psikologis. Selain itu, terapi CBT juga dapat dilakukan dalam kelompok untuk mengurangi biaya dan meningkatkan dukungan sosial.

KESIMPULAN

Teori Kognitif Perilaku (*Cognitive Behavior Therapy/CBT*) merupakan integrasi antara pendekatan kognitif dan perilaku yang menekankan pada hubungan saling memengaruhi antara pikiran, perasaan, dan tindakan individu. CBT berfokus pada restrukturisasi kognitif untuk mengubah pikiran irasional dan perilaku maladaptif menjadi lebih rasional, positif, dan adaptif. Pendekatan ini bersifat terstruktur, berorientasi pada tujuan, serta menekankan kolaborasi aktif antara konselor dan konseli. Secara keseluruhan, teori kognitif perilaku memberikan kontribusi penting dalam layanan bimbingan dan konseling modern karena memadukan pendekatan ilmiah dan praktis yang memberdayakan individu untuk mencapai perubahan positif, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan memperkuat kemampuan adaptif dalam kehidupan sehari-hari

REFERENSI

- Aini, D. K. (2019). Penerapan Cognitive Behaviour Therapy dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 39(1), 70. <https://doi.org/10.21580/jid.v39.1.4432>
- Amanullah, A. S. R. (2019). Pendekatan Konseling Kognitif Perilaku. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 3(1), 8–14. <http://dx.doi.org/10.31100/jurkam.v3i1.225>
- Beck, A. (1964). Thinking and Depression II. Theory and Therapy. *Archives of General Psychiatry*, 10(6). <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1964.01720240015003>
- Beck, J. S., & Fleming, S. (2021). A brief history of Aaron T. Beck, MD, and cognitive behavior therapy. *Clinical Psychology in Europe*, 3(2), 1–7. <https://doi.org/10.32872/CPE.6701>
- Blackburn, I. M., Bishop, S., Glen, A. I. M., Whalley, L. J., & Christie, J. E. (1981). The efficacy of cognitive therapy in depression: A treatment trial using cognitive therapy and pharmacotherapy, each alone and in combination. *British Journal of Psychiatry*, 139(3), 181–189. <https://doi.org/10.1192/bjp.139.3.181>
- Cahyono, E. A., Sutomo, & Harsono, A. (2019). Literatur Review: Panduan Penulisan dan Penyusunan. *Jurnal Keperawatan*, 12.
- Capuzzi, D., & Stauffer, M. D. (2016). *Counseling and Psychotherapy Theories and Interventions* (Sixth Edit). American Counseling Association.
- Clark, D. M. (2019). IAPT at 10: Achievements and challenges. England.Nhs.Uk.
- Corey, G. (2017). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, Eighth Edition. In *Acta Universitatis Agriculturae et Silviculturae Mendelianae Brunensis* (Vol. 53, Issue 9).
- Corsini, R. J., & Wedding, D. (2019). Current psychotherapies, 11th ed. In *Current psychotherapies*, 4th ed.
- Cronin, P., Ryan, F., & Coughlan, M. (2008). Undertaking a literature review: a step-by-step approach. *British Journal of Nursing* (Mark Allen Publishing), 17(1), 38–43. <https://doi.org/10.12968/bjon.2008.17.1.28059>
- David, D., Cristea, I., & Hofmann, S. G. (2018). Why cognitive behavioral therapy is the current gold standard of psychotherapy. *Frontiers in Psychiatry*, 9(JAN), 6–8. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00004>
- H. Tajiri. (2012). Model Konseling Kognitif-Perilaku untuk Meningkatkan Kemampuan Kontrol Diri

- Perilaku Seksual Remaka (Studi terhadap Siswa MAN Ciparay dan Mas Al-Mukhlisin Bojongsoang Kabupaten Bandung). *Penelit Bimbing Dan Konseling UIN Sunan Gunung Jati Bandung*, 0–33.
- Habsy, B. A. (2022). *Panorama Teori-Teori Konseling Modern Dan Post Modern: Refleksi Keindahan dalam Konseling*. MNC Publishing.
- Keegan, E., & Holas, P. (2009). Cognitive-behavior therapy. Theory and practice. In *Integrative clinical psychology, psychiatry and behavioral medicine* (pp. 605–630).
- Knapp, P., Kieling, C., & Beck, A. T. (2015). What Do Psychotherapists Do? A Systematic Review and Meta-Regression of Surveys. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(6), 377–378. <https://doi.org/10.1159/000433555>
- McLeod, J. (2006). *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus (Edisi keti)*. kencana prenada media.
- Rahmananda, Y. D., & Wahyuni, E. (2023). Efektifitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Hardiness Siswa: Literature Riview. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(10), 8364–8370. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i10.3098>
- Rahmatullah, M. M., Azzahra, N. N., Savara, D., Salsabila, R. G., Rahmasari, F. N., Luvita, G., Sinambela, A., & Habsy, B. A. (2025). Pendekatan Teknik Cognitive Behavioral Therapy dalam Konseling Kelompok. *Researchgate.Net*, May, 14.
- Ridwan, M., AM, S., Ulum, B., & Muhammad, F. (2021). Pentingnya Penerapan Literature Review pada Penelitian Ilmiah. *Jurnal Masohi*, 2(1), 42. <https://doi.org/10.36339/jmas.v2i1.427>
- Ruggiero, G. M., Spada, M. M., Caselli, G., & Sassaroli, S. (2018). A Historical and Theoretical Review of Cognitive Behavioral Therapies: From Structural Self-Knowledge to Functional Processes. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 36(4), 378–403. <https://doi.org/10.1007/s10942-018-0292-8>
- Rush, A. J., Beck, A. T., Kovacs, M., & Hollon Steven. (1977). Comparative efficacy of cognitive therapy and pharmacotherapy for the treatment of depressed outpatients. *Cognitive Therapy and Research*, 1(1), 17–37. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/BF01173502>
- Sommers-Flanagan, John. (2015). *Counseling and Psychotherapy Theories in context and Practice (Vol. 17)*. John Wiley & Soms,Ins