

**KEEFEKTIFAN PENGGUNAAN *COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY* (CBT)
SEBAGAI TERAPI PADA KONSELING MASALAH PSIKOLOGIS
(SEBUAH STUDI DESKRIPTIF)**

Gunawan Simondinata¹, Juliana Hindradjat²

Sekolah Tinggi Teologi Kharisma

favor.rm1136@gmail.com¹ julianahindradjat@gmail.com²

Abstrack

Guidance and counseling is a widely used practice in various fields. In this article, the effectiveness of Guidance and Counseling using CBT will be discussed. This is a qualitative research with descriptive method. [a1] The effectiveness of CBT has been proven and reported in the NIH (National Library of Medicine). In Japan, CBT for mood disorders was first covered under the National Health Insurance (NHI), and CBT for the following psychiatric disorders was later added to the NHI scheme: obsessive-compulsive disorder, social anxiety disorder, panic disorder, post-traumatic stress disorder, and bulimia nervosa. In Indonesia, research results show that CBT counseling techniques are effective for increasing the self-efficacy of students of SMAN 2 Bandung in mathematics.

Keywords: *Guidance and Counseling; CBT; CBT Effectiveness.*

Pendahuluan

Praktik bimbingan dan konseling banyak digunakan dalam berbagai bidang dari pendidikan sampai pada kesehatan. Mereka membantu individu atau grup mengembangkan kemahiran mengatasi masalah dan mengubah perilaku. Dalam artikel ini penulis akan menjelaskan tentang penanganan yang efektif dalam menerapkan bimbingan dan konseling menggunakan metode atau tehnik CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*). Metode ini dapat dilakukan melalui tahapan seperti perencanaan, pelaksanaan, evaluasi kegiatan dan tindak lanjut. Bimbingan dan konseling dapat digunakan dalam bidang belajar, karir, dan sosial, dalam bidang belajar, bimbingan ini dapat membantu siswa dalam menangani masalah pribadi, sosial dan akademik, serta membantu mereka dalam meningkatkan kompetensi belajar. Dalam bidang karir, bimbingan ini dapat membantu konseli dalam menentukan karir yang tepat, mengembangkan kemampuan dan mengadaptasi dengan lingkungan kerja. Dalam bidang sosial, bimbingan ini dapat membantu konseli dalam meningkatkan kompetensi hubungan sosial, mengendalikan emosi, dan mengadaptasi dengan lingkungan sosial.

Secara umum bimbingan dan konseling merupakan usaha bantuan yang diberikan kepada individu agar dapat berkembang menjadi pribadi yang mandiri, seimbang dan mampu mengadaptasi dengan lingkungan.

Hasil penelitian yang pernah dilakukan oleh Anesha Gustiva Akmal terhadap siswa kelas X di MAN 4 Tanah Datar¹, menunjukkan bahwa hasil posttest mengalami peningkatan setelah diberikan treatment melalui bimbingan kelompok dengan pendekatan Kognitif Behavior Therapy. Artinya $t_0 > t_t$ sehingga H_a menyatakan bimbingan kelompok dengan pendekatan Kognitif Behavior Therapy efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa secara signifikan diterima. Jadi hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya bimbingan kelompok dengan pendekatan Kognitif Behavior Therapy berpengaruh signifikan bagi peningkatan kepercayaan diri siswa. Dari hasil ini merekomendasikan guru BK melakukan bimbingan kelompok dengan pendekatan Kognitif Behavior Therapy (CBT) untuk dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Mengutip tulisan Staff Site Universitas Negeri Yogyakarta, pelayanan konseling sendiri dari sejarahnya dimulai dari era Perintisan pada tahun 1908-1913. Frank Parsons mulai mengaktifkan organisasi sebuah lembaga kecil dan independen yang bernama *Boston Vocational Bureau* pada tahun 1908. Pada tahun 1909 Frank Parson menerbitkan sebuah buku "*Choosing a Vocation*". Buku ini menjelaskan peran konselor dan teknik yang dipergunakan, ada tiga wilayah utama: Investigasi Pribadi, Investigasi Industri, Investigasi Organisasi dan Bidang Pekerjaan. Pada tahun 1913 Anak-anak muda yang belum memiliki pengalaman bekerja mulai di bimbing dan diaktifkan "*Fledgling guidance movement*" tumbuh dengan pesat. Vocational Guidance Association menerbitkan jurnal "*Vocational Guidance*". Selama hampir 50 tahun istilah Bimbingan / "*Guidance*" menjadi populer. Enampuluh tahun kemudian "*Career Education and Guidance Movement*" (Gerakan Pendidikan dan Bimbingan karir). Pada Era Perang Dunia I (1914-1934), pada perempat abad XX, terjadi perkembangan yang signifikan dalam psikologi, yaitu :

1. Pengenalan dan Pengembangan Tes Psikologis standar yang diberikan secara kelompok.

¹ Anesha Gustiva Akmal, "PENGARUH TEKNIK COGNITIF BEHAVIOR THERAPY TERHADAP PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS X DI MAN 4 TANAH DATAR," *Bimbingan dan Konseling* (2018): 2, https://repo.iainbatusangkar.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/12089/1563509059631_Perpustakaan.pdf?isAllowed=y&sequence=-1.

2. Gerakan kesehatan mental.

Pada tahun 1905 Seorang Psikolog Perancis, Alfred Binet dan Theodore Simon memperkenalkan tes kecerdasan pertama kali. Pada tahun 1916 Lewis M Terman dan rekan-rekannya di Stanford Universitas memperkenalkan versi dan revisi di AS. Tes kecerdasan ini menjadi populer di sekolah-sekolah. Dalam Era Perang Dunia II (1935-1950), Banyak pihak mulai mengakui manfaat gerakan bimbingan. Tahun 1930-1940 Teori “Diretif” oleh E.G.Williamson (1939) pendekatan faktor untuk sifat dalam konseling mulai populer. Berkat Carl Roger pada akhir Perang Dunia II, gerakan bimbingan dengan arah yang baru akibat dari pengaruh Carl Roger yang besar, gerakan konseling di Sekolah dan masyarakat mulai merebak. Carl Roger mengusulkan sebuah teori konseling baru dalam dua buku nya yang terbaru, yaitu : *Counseling and Psychotherapy* (1942) dan revisinya , dan *Client-Centered Therapy* (1951).

Pada Era Perang Dingin 1950-1980, Peluncuran satelit pertama manusia yang menggemparkan dunia pada tahun 1957, efek nya tidak langsung namun signifikan yaitu semakin meningkatnya gerakan bimbingan dan konseling di AS. Akibat persaingan prestise dan potensi ancaman negara AS tersebut mendorong para konselor mendesak pemerintah. Sekitar tahun 1958 terbit piagam yang menyediakan sumberdaya “tidak terbatas”. Dampak dari piagam tersebut pada tahun 1964 salah satunya adalah meningkatnya jumlah konselor SMA dari 12.000 ditahun 1958 menjadi 30.000 di tahun 1964 serta program menghibahkan 8.500 penyetaraan S1 untuk melatih guru-guru SMA menjadi konselor profesional.

Pada Era Globalisasi 1980 – sekarang, terbentuklah CACREP (*Council for Accreditation of Counseling dand Related Educational Program*) yang berfungsi untuk mengembangkan secara khusus pengimplementasian dan penegakan standar bagi penyiapan tingkat kelulusan program pendidikan konseling profesional. Tahun 1982 terbentuk NBCC (*National Board for Certified Counselors*) yang memberi pengakuan resmi bagi para konselor yang telah memenuhi standar-standar NBCC.

Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah menyampaikan sejarah BKI sebagai berikut:

Bimbingan Konseling dalam sistem pendidikan di Indonesia beberapa kali mengalami perubahan nama. Pada kurikulum 1984 semula disebut Bimbingan dan Penyuluhan (BP), kemudian pada Kurikulum 1994 berganti nama menjadi Bimbingan dan Konseling (BK) sampai dengan sekarang. Layanan BK sudah mulai dibicarakan di Indonesia sejak tahun 1962. Namun BK baru diresmikan di sekolah di Indonesia sejak diberlakukan kurikulum 1975. Kemudian disempurnakan ke

dalam kurikulum 1984 dengan memasukkan bimbingan karir didalamnya. Beberapa kecenderungan yang dirasakan pada masa itu adalah kebutuhan akan profesionalisasi layanan, keterpaduan pengelolaan, sistem pendidikan konselor, legalitas formal, pemantapan organisasi, pengembangan konsep – konsep bimbingan yang berorientasi Indonesia, dsb².

Penulis dalam kesempatan ini ingin membahas tentang *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) atau Terapi Perilaku Kognitif yang merupakan salah satu jenis psikoterapi yang sering digunakan untuk mengatasi masalah psikologis, baik untuk anak-anak maupun orang dewasa. Tidak hanya itu, terapi ini juga bisa digunakan untuk membantu seseorang dalam menghadapi masalah yang sedang dialami sehari-hari.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Penelitian ini termasuk jenis kualitatif, karena data dan hasil analisis data berupa data kualitatif, yakni uraian-uraian atau penjelasan. Metode penelitian yang dipergunakan adalah deskripsikan, karena penelitian ini bertujuan utama untuk mendeskripsikan data dan hasil analisis data, yang diperoleh.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Sebelum melanjutkan pembahasan, perlu dipahami bahwa bimbingan dan konseling merupakan dua jenis layanan yang biasa digunakan untuk membantu masyarakat dalam menghadapi permasalahan dan mengembangkan diri. Konseling merupakan hubungan individu yang dilaksanakan dengan tatap muka antara dua orang³, sedangkan bimbingan merupakan proses pemberian bantuan oleh ahli kepada individu⁴. Konseling dilakukan terhadap orang-orang yang mengalami masalah sosial atau yang biasa disebut konseli, meliputi hubungan dengan teman, guru/tenaga pengajar dan staf, pemahaman terhadap sifat dan kemampuan diri, adaptasi terhadap lingkungan dan masalah pribadi sosial lainnya dan membutuhkan bantuan konselor untuk menyelesaikan kesulitan

² Fakultas USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH, "Sejarah BKI," FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH, <https://fuad.uinsi.ac.id/profil-bki/>.

³ Serafica Gischa Retia Kartika Dewi, "Perbedaan Bimbingan Dan Konseling," *Kompas.Com*, September 15, 2023, <https://www.kompas.com/skola/read/2023/09/15/142911969/apa-perbedaan-bimbingan-dan-konseling-ini-penjelasan-nya>.

⁴ Lau, "4 Perbedaan Bimbingan Dan Konseling Yang Penting Untuk Di Ketahui," *Kumparan.Com*, last modified 2023, <https://kumparan.com/info-psikologi/4-perbedaan-bimbingan-dan-konseling-yang-penting-untuk-diketahui-2018RFVJyjq/full>.

hubungan. Konseling merupakan suatu proses yang membantu klien dalam pemahaman diri, adaptasi diri, peningkatan rasa percaya diri, pembentukan perilaku dasar, dan peningkatan keterampilan khusus.⁵

Ada berbagai jenis terapi konseling, antara lain: Pertama, terapi Perilaku Kognitif (CBT): Terapi Perilaku Kognitif (CBT) adalah suatu bentuk terapi yang bertujuan membantu pasien memproses dan mengatur emosinya. Ini adalah jenis pengobatan yang paling umum digunakan untuk orang dengan kondisi medis tertentu, seperti: Pikiran untuk bunuh diri, gangguan kepribadian ambang, gangguan makan, atau gangguan stres pasca trauma (PTSD).⁶ Kedua, Terapi Perilaku Dialektis: Terapi Perilaku Dialektis adalah jenis terapi perilaku kognitif yang bertujuan membantu pasien memproses dan mengatur emosinya. Metode ini tidak ditekankan dalam terapi perilaku kognitif tradisional. Ini adalah pengobatan yang sering digunakan untuk pasien dengan penyakit tertentu, seperti: Ide bunuh diri, gangguan kepribadian ambang, gangguan makan, atau gangguan stres pasca trauma (PTSD).⁷

1. Terapi Interpersonal (IPT): Terapi Interpersonal (IPT) berfokus pada membantu individu mengatasi masalah pribadi yang dapat mempengaruhi kehidupan sosial, pribadi, dan profesional mereka. Tujuan dari terapi ini adalah untuk mengembangkan keterampilan komunikasi yang sehat. Selain itu, IPT membantu pasien mempelajari cara mengatasi stres dan menyelesaikan konflik.⁸
2. Terapi psikodinamik: Terapi psikodinamik berupaya menjelaskan peristiwa masa lalu, seperti peristiwa masa kecil pasien, untuk memahami seperti apa kehidupan selama ini. Ini adalah metode pengobatan yang menggunakan interpretasi mimpi, pengujian proyeksi, hipnosis, dan pergaulan bebas.⁹
3. Terapi Humanistik/Konseling Berpusat pada Klien: Terapi Humanistik/Konseling Berpusat pada Klien berfokus pada penggunaan attunement dan empati untuk menghubungkan klien dengan pengalaman dan kebutuhan mereka.

⁵ M.Si Prof.Dr.Hj.Ulfiah, *PSIKOLOGI KONSELING, Terori Dan Implementasi*, pertama. (Kencana, 2020).

⁶ Dr.Rizal Fadli, "Psikoterapi," *halodoc*, n.d., <https://www.halodoc.com/kesehatan/psikoterapi>.

⁷ Ibid.

⁸ Ibid.

⁹ M.Kes Dra. Sugiarti, "Mengenal Jenis Konseling Dan Terapi Dalam Psikologi," *insanq.co.id*, 2023, <https://insanq.co.id/artikel/mengenal-jenis-konseling-dan-terapi-dalam-psikologi/>.

Ini merupakan bentuk terapi yang menekankan pada kemampuan klien dalam memahami dan mengatur dirinya sendiri.¹⁰

4. Terapi Eksistensial: Terapi Eksistensial bertujuan untuk mengkaji eksistensi kehidupan manusia dengan menekankan sudut pandang klien dan apa yang dilihat klien sebagai makna hidup.

Ini bukan terapi yang ditujukan untuk menyembuhkan seseorang atau meminimalkan gejala spesifik suatu kelainan, melainkan merupakan upaya untuk mengeksplorasi dan mempertanyakan aspek kehidupan dan kesulitan yang dialami.¹¹

5. Terapi perilaku kognitif (CBT): Terapi perilaku kognitif adalah pengobatan yang ditujukan untuk membantu pasien mengubah perilaku yang tidak efektif atau tidak membantu.

Ini adalah perawatan yang menggunakan teknik berdasarkan teori psikologi seperti pengukuran emosi, pembelajaran kognitif, dan pengaturan tingkat keinginan.¹²

6. Terapi Sistemik: Terapi Sistemik adalah suatu bentuk terapi yang berfokus pada sistem keluarga atau kelompok sebagai satu kesatuan.

Ini adalah metode pengobatan yang menggunakan prinsip dinamika kelompok, seperti peran individu dalam sistem keluarga, komunikasi, dan konflik.¹³

7. Terapi Berfokus pada Solusi: Terapi Berfokus pada Solusi adalah metode pengobatan yang bertujuan membantu pasien menemukan solusi terhadap masalah dengan menekankan kekuatan, sumber daya, dan ketahanan pribadi.

Ini adalah jenis terapi yang kurang fokus pada solusi tetapi lebih pada cara mengatasi masalah klien dan membahas tujuan sebagai ungkapan penyelesaian masalah yang dialami.¹⁴

8. Terapi Konstruktivis: Terapi Konstruktivis adalah suatu bentuk terapi yang didasarkan pada filsafat postmodern.

¹⁰ Ibid.

¹¹ Ibid.

¹² Laurapangesti, "Apa Saja Macam-Macam Konseling," *Dictio.Id*, last modified 2019, <https://www.dictio.id/t/apa-saja-macam-macam-konseling/121735>.

¹³ Ibid.

¹⁴ Amin Semita, "KONSELING TEPAT DI ERA PANDEMI," *DINAS PENDIDIKAN PEMUDA & OLAHRAGA KABUPATEN KULON PROGO*, last modified 2021, <https://pendidikan.kulonprogokab.go.id/detil/1529/konseling-solution-focused-brief-therapy-sfbt-tepat-di-era-pandemi>.

Merupakan terapi yang berfokus pada cara mengatasi permasalahan klien, berfokus pada solusi, dan mendiskusikan tujuan sebagai ungkapan solusi terhadap permasalahan yang dialami.¹⁵

9. Terapi Naratif: Terapi Naratif adalah terapi yang berfokus pada proses penciptaan cerita klien.

Pengertian *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*

Selanjutnya, peneliti masuk ke dalam pembahasan yang lebih khusus yaitu *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* atau Terapi Perilaku Kognitif adalah pendekatan langsung di mana terapis dan pasien bekerja sama untuk mengubah pola pikir dan perilaku serta membawa perubahan positif pada suasana hati dan gaya hidup pasien, biasanya berlangsung dalam beberapa sesi, sekitar 10-16 sesi dengan durasi @ 1 jam /sesi dalam bentuk tanya jawab. Sehingga konseling menggunakan metode CBT akan lebih singkat waktu penanganannya

Terapis membantu pasien untuk mendapatkan perspektif yang berbeda. Hasilnya, pasien belajar merespons stres, rasa sakit, dan situasi sulit dengan lebih baik. Terapi perilaku kognitif berfokus pada mengubah pikiran negatif otomatis pasien yang dapat menyebabkan atau memperburuk masalah emosional, depresi, dan kecemasan. Dengan tehnik CBT, pemikiran yang salah diidentifikasi, ditentang, dan diganti dengan pemikiran yang lebih obyektif dan realistis. Terapi perilaku kognitif merupakan terapi yang efektif untuk mengobati dan mengelola berbagai kondisi kesehatan mental dan emosional. Terapi ini dapat dilakukan oleh semua usia, termasuk anak-anak.

Masalah-masalah yang dapat Diterapi dengan Terapi Kognitif

Masalah kesehatan mental yang ditangani dengan terapi perilaku kognitif (CBT) seperti yang dilansir dari artikel pada Laman Siloam Hospital meliputi:¹⁶

- ADHD (*attention-deficit/hyperactivity disorder*).
- OCD (*obsessive-compulsive disorder*).
- PTSD (*post-traumatic stress disorder*).
- Depresi.

¹⁵ Ibid.

¹⁶ Tim Medis Siloam Hospital, "Mengenal Terapi Perilaku Kognitif Untuk Atasi Masalah Mental," *Siloam Hospital*, last modified 2023, accessed April 9, 2024, <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/apa-itu-terapi-perilaku-kognitif>.

- Gangguan cemas.
- Fobia.
- *Personality disorder*.
- Gangguan penggunaan zat atau alkohol.
- *Eating disorder*, seperti anoreksia, bulimia, dan *binge eating disorder*.

CBT di terapkan penggunaannya untuk gangguan penggunaan narkoba, skizofrenia dan gangguan psikotik lainnya, depresi dan distimia, gangguan bipolar, gangguan kecemasan, gangguan somatoform, gangguan makan, insomnia, gangguan kepribadian, kemarahan dan agresi, perilaku kriminal, stres umum, stres, penyakit umum, nyeri kronis dan kelelahan, stres yang berhubungan dengan komplikasi kehamilan dan kondisi hormonal wanita.¹⁷

Teknik CBT merupakan metode konseling yang mengasumsikan bahwa pola pikir dan perilaku relasional dapat mengganggu kesehatan mental. Dalam kerangka bimbingan pribadi dan konseling, CBT dapat berguna dalam membantu orang meningkatkan harga diri, keterampilan sosial, dan konsep diri.

Prinsip-prinsip Terapi Kognitif

Terapi perilaku kognitif (CBT) didasarkan pada prinsip-prinsip teori pembelajaran sosial dan berfokus pada interaksi antara kognisi, perilaku, dan respons emosional untuk membantu orang meningkatkan komunikasi dan pemecahan masalah. Terapi perilaku kognitif (CBT) mengacu pada pendekatan terapi pada umumnya yang diterapkan pada berbagai masalah. Albert Ellis, seorang terapeutik yang bekerja di Bermuda, merupakan orang yang pertama kali menggunakan metode Cognitive Behavior Therapy (CBT) pada konseling dan mulai mengembangkannya pada tahun 1950-an. Ellis awalnya mempergunakan metode REBT (*Rational Emotive Behavioral Therapy*) dan Aaron Beck menggunakan metode CT (*Cognitive Therapy*), dari kedua hal inilah CBT berevolusi.

Bukti-bukti Keefektifan Terapi Kognitif

Keefektifan CBT dapat dilihat dari catatan keberhasilan kondisi gangguan terbesar yang diselesaikan dengan terapi CBT seperti tabel yang dikutip dari *National Library of Medicine (NIH)* yang diterbitkan secara daring pada tanggal 3 Oktober 2021

¹⁷ M.A Stefan G.Hofmann, Ph.D, Anu Asnaani, M.A, Imke J.J. Vonk, M.A, Alice T. Sawyer, M.A, Angela Fang, "The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-Analyses," *National Library of Medicine* (2012), <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3584580/>.

dengan judul *Cognitive-behavioral therapy for management of mental health and stress-related disorders: Recent advances in techniques and technologies*¹⁸

Major disease conditions	Summary of evidence	Update
Psychiatric disorders:	‘Third -wave’ CBT as effective treatment of acute depression	Oct-2013
Depression, general	Reduced depressive symptoms in dementia and mild cognitive impairment	Jan-2014
	Improved response and remission rates for treatment-resistant depression	May-2018
	Reduced depressive symptoms in children with long-term physical conditions	Dec-2018
	Reduced depressive symptoms in chronic obstructive pulmonary disease	Mar-2019
	Reduced depressive symptoms in dialysis patients	Dec-2019
	Reduced the number of sickness absence days in workers	Oct-2020
Anxiety, general	Reduced anxiety symptoms in adults by “media-delivered CBT” (self-help)	Sep-2013
Obsessive-compulsive disorder	Reduced anxiety symptoms in dementia and mild cognitive impairment	Jan-2014
Panic disorder	Reduced anxiety symptoms in adults by therapist-supported internet CBT	Mar-2016
	Reduced anxiety symptoms in children with long-term physical conditions	Dec-2018
	Effective for attention control in children and adolescents	Nov-2020
	Effective in children and adolescents with this disorder	Oct-2006
	Effective in adults with this disorder	Apr-2007
	Efficacy of both CBT alone and CBT and antidepressants	Jan-2007
	Efficacy of both CBT and benzodiazepines	Jan-2009
Post-traumatic stress disorder (PTSD)	Effective in children and adolescents for up to 1 month following CBT	Dec-2012
Social anxiety disorder	Reduced clinician-assessed PTSD symptoms in adults	Dec-2013
	Reduced PTSD symptoms when used as couple and family therapies	Dec-2019

¹⁸ Ibid.

	Reduced social phobia via brief CBT	Sep-2018
Acute stress disorder	Reduced acute traumatic stress symptoms via brief trauma-focused CBT	Mar-2010
Attention deficit–hyperactivity disorder	Beneficial for treating adults with this disorder in the short term	Mar-2018
Bulimia nervosa	Efficacy of a specific manual-based form of CBT for bulimia nervosa	Oct-2009
Hypochondriasis	Reduced hypochondriacal symptoms and general functioning	Oct-2007
Somatoform disorder	Reduced symptom severity in adults with somatoform disorders	Nov-2014
Physical diseases:	Improved survival at 12 months (metastatic)	Jun-2013
Breast cancer	Favorable effects on anxiety, depression and mood disturbance (non-metastatic)	May-2015
Chronic fatigue syndrome	Reduced fatigue symptoms	Jul-2008
Fibromyalgia	Reduced pain, negative mood, and disability	Sep-2013
Irritable bowel syndrome	Reduced symptoms of irritable bowel syndrome and improved quality of life	Jan-2009
Recurrent abdominal pain	Reduced pain in the short term in children and adolescents	Jan-2017
Tinnitus	Reduced negative impacts on quality of life and depression	Jan-2020
Behavioral and other problems:	Reduced antisocial behaviors in young people in the short term	Oct-2007
Antisocial behaviors	Effective in the short term for reducing benzodiazepine harmful use	May-2015
Benzodiazepine use Burden of care for dementia	Reduced psychological stress in family caregivers of people with dementia	Nov-2011
Early behavioral problems	Improved child conduct problems, parental mental health, and parenting skills	Feb-2012
Needle-related problems	Reduced children’s needle-related pain and distress in children and adolescents	Oct-2018
Obesity and overweight	Reduced weight, predominantly useful when combined with diet and exercise	Apr-2005
Occupational stress	Reduced stress at work in healthcare workers	Apr-2015

Problem gambling	Reduced pathological and problem gambling behaviors immediately after CBT	Nov-2012
Self-harm	Resulted in fewer adults repeatedly self-poisoning and self-injuring	May-2016
Sexual abuse	Reduced symptoms of PTSD, anxiety, and depression in children	May-2012
Smoking	Effective for smoking cessation in indigenous populations	Jan-2012

Tabel 1. Contoh penyakit dan masalah dimana CBT diharapkan efektif (*Cochrane reviews*)

CBT juga terbukti efektif di Jepang, pada tahun 2010 mencantumkan CBT untuk gangguan suasana hati pertama kali dicakup dalam Asuransi Kesehatan Nasional (NHI), dan CBT untuk gangguan kejiwaan berikut ini kemudian ditambahkan ke dalam skema NHI: gangguan obsesif-kompulsif, gangguan kecemasan sosial, gangguan panik, gangguan stres pascatrauma, dan *bulimia nervosa*¹⁹

Penelitian juga dilakukan di Tiongkok. Hasil penelitian ini memberikan bukti efektivitas terapi perilaku kognitif secara keseluruhan bagi masyarakat Tiongkok dan manfaat adaptasi budaya terapi perilaku kognitif terhadap budaya Tiongkok.²⁰

Di Indonesia telah dilakukan penelitian terhadap 173 siswa SMA 2 Bandung. Berdasarkan data penelitian maka dapat disimpulkan bahwa konseling kognitif behavioral (CBT) efektif meningkatkan *self-efficacy* siswa pada pendidikan matematika.²¹

Penutup

Seiring waktu, terapi perilaku kognitif (CBT) telah mendapatkan reputasi sebagai salah satu terapi efektif yang membantu orang menghadapi berbagai masalah psikologis.

¹⁹ Ibid.

²⁰ Daniel Fu Keung Wong Ting Kin Ng, "The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy for Chinese People: A Meta-Analysis," *Pub Med NIH National Library of Medicine, Sage Journal* (2017), <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29143541/>.

²¹ Juntika Nurikhsan dan Anne Hafina Sopiya, "Efektivitas Teknik Konseling Cognitive Behavioral Untuk Meningkatkan Self-Efficacy Siswa Pada Pelajaran Matematika," *Ilmu Pendidikan (JIP) STKIP Kusuma Negara* 11 (2020): 120.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, CBT digambarkan sebagai terapi terstruktur yang membantu individu mengubah cara mereka menganalisis dan mengendalikan masalah yang mereka hadapi.²²

Selain itu, terapi perilaku kognitif adalah pengobatan jangka pendek dan terbatas waktu yang memerlukan hubungan terapeutik yang kuat, untuk memastikan bahwa pengobatan dilakukan melalui partisipasi aktif pasien dan kerja sama terapeutik pasien. Individu harus menandatangani kontrak dengan terapis dan mengikuti instruksi yang diberikan oleh terapis.²³

Penelitian yang dilakukan di Tiongkok, Efek terapi perilaku kognitif dimoderasi berdasarkan jenis titik akhir primer, jenis kelompok kontrol, metode rekrutmen, desain penelitian, format penyampaian, dan wilayah.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa CBT merupakan intervensi yang efektif dalam masyarakat Tiongkok dan efektivitas yang lebih besar dapat dicapai dengan mengadaptasi CBT secara budaya ke dalam budaya Tiongkok.²⁴

Konseling CBT yang berfokus pada restrukturisasi atau modifikasi persepsi yang telah terdistorsi oleh peristiwa yang berdampak negatif pada diri sendiri secara fisik dan psikologis. Aspek kognitif dari terapi perilaku kognitif melibatkan perubahan pikiran, keyakinan, sikap, asumsi, dan gagasan serta membantu klien mengenali dan mengubah kesalahan kognitif, keefektifan Terapi Kognitif di buktikan pada siswa SMAN 2 pada pembelajaran Matematika.²⁵

DAFTAR PUSTAKA

Akmal, Anesha Gustiva. "PENGARUH TEKNIK COGNITIF BEHAVIOR THERAPY TERHADAP PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS X DI MAN 4 TANAH DATAR." *Bimbingan dan Konseling* (2018): 2.
<https://repo.iainbatusangkar.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/12089/15635>

²² "Overview - Cognitive Behavioural Therapy (CBT)," *NHS Website*, last modified 2022, <https://www.nhs.uk/mental-health/talking-therapies-medicine-treatments/talking-therapies-and-counselling/cognitive-behavioural-therapy-cbt/overview/>.

²³ SpKJ dr. Irwan Supriyanto PhD, "Teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT)," *ALOMEDIKA*, last modified 2020, <https://www.alomedika.com/tindakan-medis/psikiatri/cognitive-behavioral-therapy/teknik>.

²⁴ Daniel Fu Keung Wong Ng, Ting Kin, "The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy for Chinese People: A Meta-Analysis," *PubMed NIH National Library Sage Journal* (2017), <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0004867417741555>.

²⁵ Juntika Nurikhsan dan Anne Hafina Sopiya, "Efektivitas Teknik Konseling Cognitive Behavioral Untuk Meningkatkan Self-Efficacy Siswa Pada Pelajaran Matematika," *Ilmu Pendidikan (JIP) STKIP Kusuma Negara* 11 (2020).

09059631_Perpustakaan.pdf?isAllowed=y&sequence=-1.

- dr. Irwan Supriyanto PhD, SpKJ. “Teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT).” *ALOMEDIKA*. Last modified 2020. <https://www.alomedika.com/tindakan-medis/psikiatri/cognitive-behavioral-therapy/teknik>.
- Dra. Sugiarti, M.Kes. “Mengenal Jenis Konseling Dan Terapi Dalam Psikologi.” *insanq.co.id*, 2023. <https://insanq.co.id/artikel/mengenal-jenis-konseling-dan-terapi-dalam-psikologi/>.
- Fadli, Dr.Rizal. “Psikoterapi.” *halodoc*, n.d. <https://www.halodoc.com/kesehatan/psikoterapi>.
- Hospital, Tim Medis Siloam. “Mengenal Terapi Perilaku Kognitif Untuk Atasi Masalah Mental.” *Siloam Hospital*. Last modified 2023. Accessed April 9, 2024. <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/apa-itu-terapi-perilaku-kognitif>.
- Lau. “4 Perbedaan Bimbingan Dan Konseling Yang Penting Untuk Di Ketahui.” *Kumparan.Com*. Last modified 2023. <https://kumparan.com/info-psikologi/4-perbedaan-bimbingan-dan-konseling-yang-penting-untuk-diketahui-2018RFVJyjq/full>.
- Laurapangesti. “Apa Saja Macam-Macam Konseling.” *Dictio.Id*. Last modified 2019. <https://www.dictio.id/t/apa-saja-macam-macam-konseling/121735>.
- Ng, Ting Kin, Daniel Fu Keung Wong. “The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy for Chinese People: A Meta-Analysis.” *PubMed NIH National Library Sage Journal* (2017). <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0004867417741555>.
- Prof.Dr.Hj.Ulfiah, M.Si. *PSIKOLOGI KONSELING, Terori Dan Implementasi*. Pertama. Kencana, 2020.
- Retia Kartika Dewi, Serafica Gischa. “Perbedaan Bimbingan Dan Konseling.” *Kompas.Com*, September 15, 2023. <https://www.kompas.com/skola/read/2023/09/15/142911969/apa-perbedaan-bimbingan-dan-konseling-ini-penjelasan>.
- Semita, Amin. “KONSELING TEPAT DI ERA PANDEMI.” *DINAS PENDIDIKAN PEMUDA & OLAHRAGA KABUPATEN KULON PROGO*. Last modified 2021. <https://pendidikan.kulonprogokab.go.id/detil/1529/konseling-solution-focused-brief-therapy-sfbt-tepat-di-era-pandemi>.
- Sopiyah, Juntika Nurikhsan dan Anne Hafina. “Efektivitas Teknik Konseling Cognitive Behavioral Untuk Meningkatkan Self-Efficacy Siswa Pada Pelajaran Matematika.” *Ilmu Pendidikan (JIP) STKIP Kusuma Negara* 11 (2020): 120.
- . “Efektivitas Teknik Konseling Cognitive Behavioral Untuk Meningkatkan Self-Efficacy Siswa Pada Pelajaran Matematika.” *Ilmu Pendidikan (JIP) STKIP Kusuma Negara* 11 (2020).
- Stefan G.Hofmann, Ph.D, Anu Asnaani, M.A, Imke J.J. Vonk, M.A, Alice T. Sawyer, M.A ,

Angela Fang, M.A. "The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-Analyses." *National Library of Medicine* (2012).
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3584580/>.

Ting Kin Ng, Daniel Fu Keung Wong. "The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy for Chinese People: A Meta-Analysis." *Pub Med NIH National Library of Medicine, Sage Journal* (2017). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29143541/>.

USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH, Fakultas. "Sejarah BKI." *FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH*. <https://fuad.uinsi.ac.id/profil-bki/>.

"Overview - Cognitive Behavioural Therapy (CBT)." *NHS Website*. Last modified 2022.
<https://www.nhs.uk/mental-health/talking-therapies-medicine-treatments/talking-therapies-and-counselling/cognitive-behavioural-therapy-cbt/overview/>.
