

**COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY** |

# Cognitive Behavior Therapy (CBT)

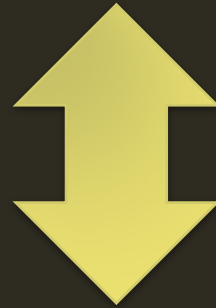


Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan salah satu pendekatan psikoterapi yang paling banyak diterapkan dan telah terbukti efektif dalam mengatasi berbagai gangguan, termasuk kecemasan dan depresi. Asumsi yang mendasari Cognitive Behavioral Therapy CBT, terutama untuk kasus depresi yaitu bahwa gangguan emosional berasal dari distorsi (penyimpangan) dalam berpikir. Perbaikan dalam keadaan emosi hanya dapat berlangsung lama kalau dicapai perubahan pola-pola berpikir selama proses terapi. Demikian pula pada pasien pola berpikir yang maladaptive (disfungsi kognitif) dan gangguan perilaku. Dengan memahami dan merubah pola tersebut, pasien diharapkan mampu melakukan perubahan cara berpikirnya dan mampu mengendalikan gejala gejala dari gangguan yang dialami.

# Tujuan Konseling CBT

Tujuan dari konseling Cognitive-Behavior 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).

## FOKUS KONSELING COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT)



CBT merupakan konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis dan lebih melihat ke masa depan di banding masa lalu. Aspek kognitif dalam CBT antara lain mengubah cara berpikir, kepercayaan, sikap, asumsi, imajinasi dan memfasilitasi konseli belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam aspek kognitif. Sedangkan aspek behavioral dalam CBT yaitu mengubah hubungan yang salah antar situasi permasalahan dengan tubuh sehingga merasa lebih baik, serta berpikir lebih jelas.

## Prinsip – Prinsip CBT

Meskipun konseling harus disesuaikan dengan karakteristik atau permasalahan konseli, tentunya konselor harus memahami prinsip-prinsip yang mendasari CBT. Pemahaman terhadap prinsip-prinsip ini diharapkan dapat mempermudah konselor dalam memahami konsep, strategi dalam merencanakan proses konseling dari setiap sesi, serta penerapan teknik-teknik CBT.

1. Cognitive Behavior Therapy berdasarkan pada formulasi yang terus berkembang dari permasalahan konseli dan konseptualisasi kognitif konseli.
2. Cognitive Behavior Therapy didasarkan pada pemahaman yang sama antara konselor dan konseli.
3. Cognitive Behavior Therapy memerlukan kolaborasi dan partisipasi aktif.
4. Cognitive Behavior Therapy berorientasi pada tujuan dan berfokus pada permasalahan.
5. Cognitive Behavior Therapy berfokus pada kejadian saat ini.
6. Cognitive Behavior Therapy merupakan edukasi.
7. Cognitive Behavior Therapy berlangsung pada waktu yang terbatas.
8. Sesi Cognitive Behavior Therapy yang terstruktur. Struktur ini terdiri dari tiga bagian konseling.
9. Cognitive Behavior Therapy mengajarkan konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menanggapi pemikiran disfungsional dan keyakinan mereka.
10. Cognitive Behavior Therapy menggunakan berbagai teknik untuk merubah pemikiran, perasaan, dan tingkah laku. Pertanyaan-pertanyaan yang berbentuk sokratik memudahkan konselor dalam melakukan konseling cognitive-behavior.

## KELEBIHAN DARI PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT)

1. Dapat mengukur kemampuan interpersonal dan kemampuan sosial seseorang
2. membangun keterampilan sosial seseorang
3. Keterampilan komunikasi atau bersosialisasi
4. Pelatihan ketegasan
5. Keterampilan meningkatkan hubungan
6. Pelatihan resolusi konflik dan manajemen agresi

7. Tidak berfokus pada satu sisi saja ( tidak hanya perilaku) tetapi juga dalam kognitif seseorang
8. memiliki berbagai macam teknik konseling yang teruji dan selalu diperbaharui, waktu dalam konseling relatif singkat, kolaborasi yang baik antara konselor dan konseli dalam penetapan tujuan dan pemilihan teknik.
9. Waktu terapi yang dibutuhkan relatif singkat.
10. Dapat dilakukan perseorangan maupun kelompok (untuk CBFT selalu melibatkan kelompok keluarga).
11. Klien dapat mengubah teknik yang digunakan dalam terapi sebagai cara self-help

## KEKURANGAN DARI PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT)

1. Hanya mengukur dan mengetahui kondisi pada saat itu, selain itu membutuhkan waktu yang relatif lama.
2. Mengabaikan faktor relasional penting dalam terapi, tidak memberikan wawasan, mengobati gejala bukan penyebab, melibatkan kontrol dan manipulasi oleh konselor.
3. Dibutuhkan motivasi yang besar dalam terapi ini karena keinginan internal untuk merubah perilaku merupakan kunci utama.

# TEKNIK COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT)

CBT adalah pendekatan psikoterapeutik yang digunakan oleh konselor untuk membantu individu ke arah yang positif. Berbagai variasi teknik perubahan kognisi, emosi dan tingkah laku menjadi bagian yang terpenting dalam Cognitive Behavior Therapy. Metode ini berkembang sesuai dengan kebutuhan konseli, di mana konselor

CBT adalah pendekatan psikoterapeutik yang digunakan oleh konselor untuk membantu individu ke arah yang positif. Berbagai

variasi teknik perubahan kognisi, emosi dan tingkah laku menjadi bagian yang terpenting dalam Cognitive Behavior Therapy. Metode ini berkembang sesuai dengan kebutuhan konseli, di mana konselor

bersifat aktif, direktif, terbatas waktu, berstruktur, dan berpusat pada konseli.

# TEKNIK YANG BIASA DIPERGUNAKAN OLEH PARA AHLI DALAM COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY CBT YAITU:

1) Menata keyakinan irasional.

2) 2) Bibliotherapy, menerima kondisi emosional internal sebagai sesuatu yang menarik ketimbang sesuatu yang menakutkan.

3) Mengulang kembali penggunaan beragam pernyataan diri dalam role play dengan konselor.

4) Mencoba penggunaan berbagai pernyataan diri yang berbeda dalam situasi ril.

5) Mengukur perasaan, misalnya dengan mengukur perasaan cemas yang dialami pada saat ini dengan skala 0-100.

6) Menghentikan pikiran. Konseli belajar untuk menghentika pikiran negatif dan mengubahnya menjadi pikiran positif.

7) Desensitization systematic. Digantinya respons takut dan cemas dengan respon relaksasi dengan cara mengemukakan permasalahan secara berulang-ulang dan berurutan dari respon takut terberat sampai yang ringan untuk mengurangi intensitas emosional konseli.

8) Pelatihan keterampilan sosial. Melatih konseli untuk dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sosialnya.

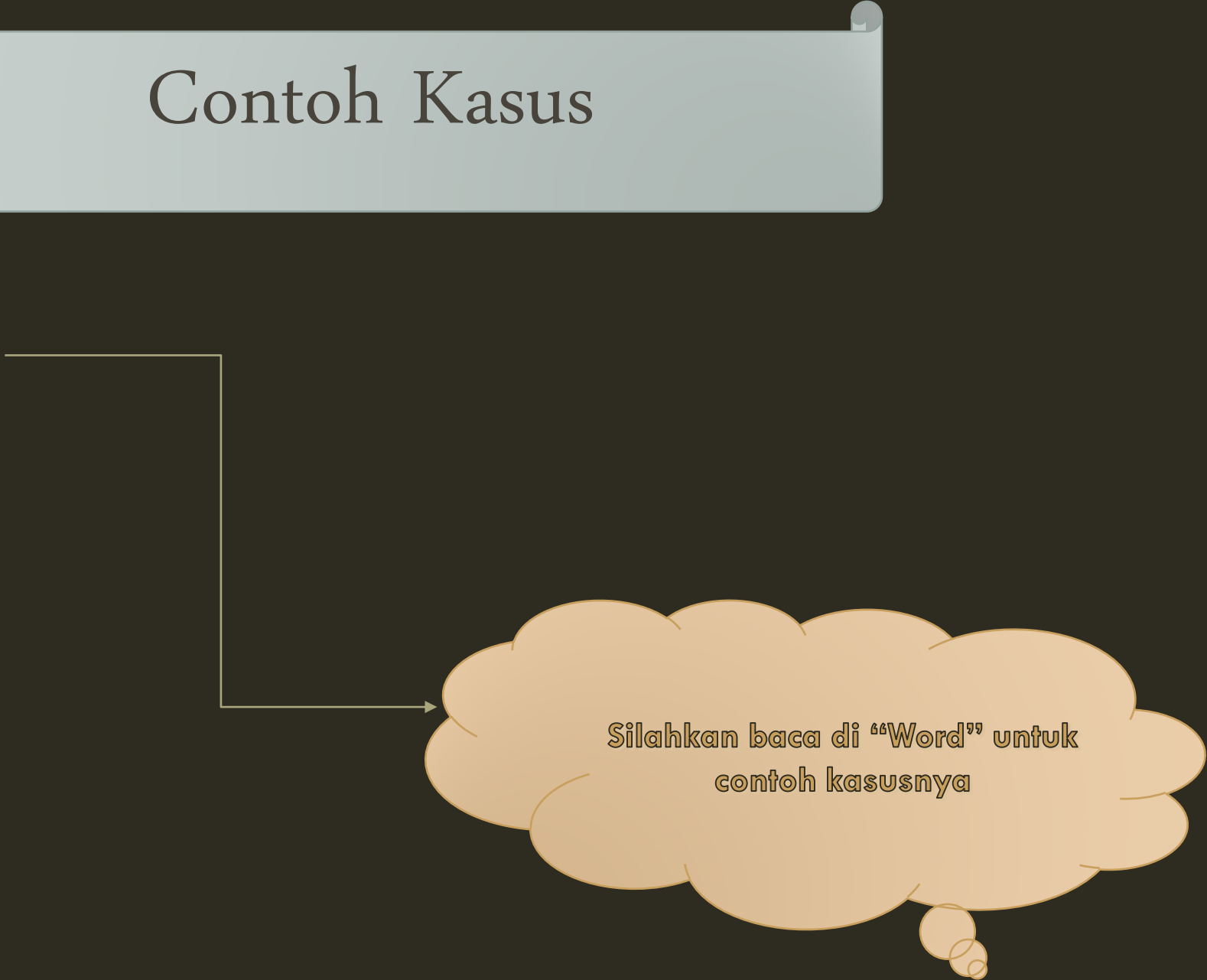
9) Assertiveness skill training atau pelatihan keterampilan supaya bisa bertindak tegas.

10) Penugasan rumah. Memperaktikan perilaku baru dan strategi kognitif antara sesi konseling.

11) In vivo exposure. Mengatasi situasi yang menyebabkan masalah dengan memasuki situasi tersebut.

12) Covert conditioning, upaya pengkondisian tersembunyi dengan menekankan kepada proses psikologis yang terjadi di dalam diri individu. Peranannya di dalam mengontrol perilaku berdasarkan kepada imajinasi, perasaan dan persepsi.

# Contoh Kasus



Silahkan baca di "Word" untuk contoh kasusnya

# Kesimpulan

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan salah satu pendekatan psikoterapi yang paling banyak diterapkan dan telah terbukti efektif dalam mengatasi berbagai gangguan, termasuk kecemasan dan depresi. Tujuan dari konseling Cognitive-Behavior 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 menguranginya (Oemarjoedi, 2003).