

IMPLEMENTASI PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM BIMBINGAN DAN KONSELING KELOMPOK

¹Meri Susanti, ²Neviyarni, ³Netrawati, ⁴Rezki Hariko

¹Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang

^{2,3}Universitas Negeri Padang

merisusanti@uinib.ac.id

Abstract: *The cognitive behavior therapy (CBT) approach is a short-term psychotherapy approach designed to influence dysfunctional emotions, behaviors, and cognition, through a systematic purpose-oriented procedure. This approach has unique characteristics that distinguish it from most other group approaches, since it relies on the principles and procedures of the scientific method, and the principles of learning obtained experimentally. This approach is increasingly being used for mental health problems, and is being applied in group guidance and counseling services as an intervention for the management of maladaptive behaviors. The results of the study revealed that the CBT approach is a cognitive behavioral therapy method that aims to reduce stress and psychological dysfunction by exploring and overcoming the integration of thoughts, feelings, and behaviors that contribute to the emergence of a problem. The purpose and benefits of the CBT approach in group guidance and counseling as a preventive and improvement of maladaptive behavior through the mastery of practical skills to make changes in thoughts, behaviors, and emotions and how to maintain them over time. The role of leaders in CBT groups is as teachers and a driver for its members to learn and practice social skills in the group that can be applied in daily life. The stages of CBT implementation are carried out through three stages, namely; Initial stage, work stage, and termination*

Keywords: *CBT, guidance, group counseling*

Abstrak: Pendekatan cognitive behavior therapy (CBT) adalah pendekatan psikoterapi jangka pendek yang dirancang untuk memengaruhi emosi, perilaku, dan kognisi disfungsi, melalui prosedur sistematis yang berorientasi pada tujuan. Pendekatan ini memiliki karakteristik unik yang membedakannya dari sebagian besar pendekatan kelompok lain, karena bergantung pada prinsip dan prosedur metode ilmiah, dan prinsip pembelajaran yang diperoleh secara eksperimental. Pendekatan ini semakin banyak digunakan untuk masalah kesehatan mental, dan diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling kelompok sebagai intervensi untuk penanganan perilaku-perilaku maladaptive. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa pendekatan CBT merupakan suatu metode terapi perilaku kognitif yang bertujuan untuk mengurangi tekanan dan disfungsi psikologis dengan mengeksplorasi dan mengatasi integrasi pikiran, perasaan, dan perilaku yang berkontribusi pada munculnya suatu masalah. Tujuan dan manfaat pendekatan CBT dalam bimbingan dan konseling kelompok sebagai preventif dan perbaikan perilaku maladaptive melalui penguasaan keterampilan praktis untuk membuat perubahan dalam pikiran, perilaku, dan emosi serta cara mempertahankannya dari waktu ke waktu. Peran pemimpin dalam kelompok CBT yaitu sebagai guru dan pendorong bagi anggotanya untuk mempelajari dan mempraktikkan keterampilan sosial dalam kelompok yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Tahapan pelaksanaan CBT dilakukan melalui tiga tahap yaitu; tahap awal, tahap kerja, dan pengakhiran.

Kata kunci : *CBT, bimbingan, konseling kelompok*

PENDAHULUAN

Cognitive behavior therapy (CBT) dalam bahasa Indonesia dikenal dengan Terapi perilaku kognitif merupakan metode yang bertujuan untuk mengurangi tekanan dan disfungsi psikologis dengan mengeksplorasi dan mengatasi bagaimana integrasi pikiran, perasaan, dan perilaku individu berkontribusi pada masalah yang muncul (Teater, 2013).

Pendekatan CBT banyak dikembangkan untuk membantu mengatasi berbagai gangguan termasuk depresi, gangguan panik, kecemasan sosial, fobia, gangguan stres pascatrauma, skizofrenia dan gangguan psikotik lainnya, hipokondriasis, gangguan dismorfik tubuh, gangguan makan, insomnia, masalah kemarahan, stres, nyeri kronis dan kelelahan, dan tekanan karena masalah medis umum seperti kanker (Hofmann, Asnaani, Vonk, Sawyer, & Fang, 2012; White & Freeman, 2000) dalam (Corey, 2014). CBT adalah salah satu modalitas psikoterapi paling banyak diteliti yang digunakan baik dalam hubungannya dengan obat psikotropika atau sendiri dalam berbagai gangguan kejiwaan. CBT adalah pendekatan psikoterapi jangka pendek yang dirancang untuk memengaruhi emosi, perilaku, dan kognisi disfungsi melalui prosedur sistematis yang berorientasi pada tujuan. (Bhattacharya et al., 2013).

Terapi perilaku kognitif memiliki beberapa karakteristik unik yang

membedakannya dari sebagian besar pendekatan kelompok lain. Terapi ini bergantung pada prinsip dan prosedur metode ilmiah, dan prinsip pembelajaran yang diperoleh secara eksperimental ini diterapkan secara sistematis untuk membantu orang mengubah perilaku maladaptif. (Corey, 2014) p.349.

CBT Semakin Banyak Digunakan untuk masalah kesehatan mental umum disebabkan jumlah individu yang menderita masalah kesehatan mental terus meningkat. Depresi dan gangguan kecemasan menyumbang sebagian besar masalah kesehatan mental ini, dengan tingkat prevalensi seumur hidup, di Amerika Utara diperkirakan 16% untuk depresi orang dewasa dan 28% untuk gangguan kecemasan (Kessler, Chiu, Demler, & Walters, 2005) dalam (Sochting, 2014) p.7.

Penerapan pendekatan CBT di Tingkat pendidikan, khususnya di sekolah dilakukan oleh guru pembimbing. Guru pembimbing sebagai guru disekolah memiliki peran dan tugas sebagai pendidik, pengajar dan pembimbing. Guru pembimbing juga dapat diartikan sebagai konselor. Sebagai konselor, guru pembimbing harus mampu membimbing peserta didik agar dapat mendukung pengembangan potensi diri hingga mereka dapat memilih dan meraih cita-citanya. Salah satu layanan yang diberikan yaitu bimbingan dan konseling kelompok

Bimbingan dan konseling kelompok dalam upaya mengatasi perilaku maladaptif dapat dilihat dalam penelitian terhadap siswa di SMPN 14 Banjarmasin dengan beberapa langkah yang telah dilakukan yaitu: mengidentifikasi masalah siswa, memberi bimbingan peringatan atau bimbingan kelompok sifatnya pencegahan, selanjutnya memberikan hukuman atau konseling kelompok yang sifatnya pengentasan masalah, dan kerja sama antar guru untuk memudahkan mencari data siswa yang bermasalah sehingga dalam penanganan masalah siswa dapat dioptimalkan (Tubagus et al., 2020).

Dalam penelitian lain juga membuktikan bimbingan dan konseling kelompok sebagai upaya dalam mengatasi masalah keterampilan berbicara di depan umum pada peserta didik dengan menggunakan konsultasi kelompok yang akan memberikan informasi untuk meningkatkan keterampilan berbicara di depan umum (Nisa & Ridhani, 2022).

Bimbingan dan konseling kelompok dapat dijadikan intervensi dalam peningkatan komunikasi interpersonal, karena akan berdampak kepada kemampuan sosial mahasiswa, sehingga dosen perlu memberikan perlakuan bagi mahasiswa yang kesulitan dalam berkomunikasi interpersonal yang baik (Maulana & Hidayati, 2016).

Penelitian selanjutnya mengemukakan; program layanan bimbingan dan konseling dapat membantu siswa dalam mengatasi

kecemasan mereka saat berbicara depan kelas, melalui layanan bimbingan dan konseling kelompok. salah satu Teknik yang digunakan dalam mengatasi kecemasan adalah cognitive behavior therapy (CBT) (Lilis & Herdi, 2023).

Penelitian berikutnya menunjukkan peranan bimbingan dan konseling kelompok dalam mencapai jiwa yang sehat; kolaborasi bimbingan kelompok dan konseling kelompok dapat membentuk karakteristik mental sehat mahasiswa dengan indikator: Terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa (neurose) dan penyakit jiwa (psikose), dapat menyesuaikan diri, memanfaatkan potensi semaksimal mungkin, tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain (Suryanti & Hartini, 2020).

Bukan hanya untuk mengatasi kecemasan, memperbaiki dan melatih kemampuan berkomunikasi, serta memiliki jiwa yang sehat, layanan bimbingan dan konseling kelompok terbukti juga dapat membantu meningkatkan prestasi akademik Menurut (Farid, 2021) penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa bimbingan dan konseling Unipa Surabaya.

Uraian di atas menggambarkan betapa layanan bimbingan dan konseling kelompok berperan dalam membantu individu yang mengalami masalah, karena perilaku maladaptive disebabkan pikiran-pikiran negatif yang mempengaruhi perasaan dan

tindakannya. Karena itulah artikel ini mengungkap tentang “Implementasi pendekatan cognitive bahavior therapy dalam bimbingan

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan Library Research, atau disebut juga penelitian kepustakaan/kajian literatur. Kajian literatur merupakan suatu rangkuman tulisan mengenai artikel dari jurnal, dokumen dan buku-buku yang dapat menjelaskan suatu informasi pada waktu lalu ataupun yang terjadi pada saat ini yang nantinya dokumen akan mejadi bahan bacaan pada setiap orang yang terkait dengan topik tersebut (Creswell J. W, 2014).(Creswell J. W, 2014).

Kajian literatur atau penelitian kepustakaan berkaitan dengan serangkaian kegiatan pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan penelitian. Kegiatan ini menggunakan sumber perpustakaan untuk memperoleh data penelltian. Pada penelitian ini sumber kepustakaan membatasi kegiatannya pada bahan-bahan koleksi perpustakaan saja tanpa memerlukan riset lapangan, dengan mengumpulkan berbagai informasi atau data empirik yang telah dikumpulkan orang lain, seperti laporan hasil penelitian, laporan-laporan resmi, serta buku-buku, (Zed, 2008)..

Penelitian ini menggunakan sumber dari buku-buku yang berkaitan dengan topik penelitian, ditambah dengan hasil penelitian

dan artikel. Data penelitian diambil dari sumber yang terkumpul, selanjutnya dibaca dan dianalisis untuk mendapatkan jawaban pertanyaan penelitian tentang; bagaimana implementasi pendekatan cognitive behavior therapy dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling kelompok

HASIL

A. Karakteristik unik khusus dari cognitif behavior therapy:

1. Melakukan Penilaian Perilaku

Penilaian perilaku terdiri dari serangkaian prosedur yang digunakan untuk memperoleh informasi yang akan memandu pengembangan rencana perawatan khusus untuk setiap klien dan membantu mengukur efektivitas perawatan. Menurut Spiegler dan Guevremont (2010), penilaian perilaku melibatkan lima karakteristik yang konsisten dengan terapi perilaku. Penilaian perilaku; a) Ditujukan untuk mengumpulkan informasi unik dan terperinci tentang masalah klien, b) Berfokus pada fungsi dan kondisi kehidupan klien saat ini, c) Berkaitan dengan pengambilan sampel perilaku klien untuk memberikan informasi tentang bagaimana klien biasanya berfungsi dalam berbagai situasi, d) Difokuskan secara sempit daripada menangani kepribadian klien secara keseluruhan, e) Terintegrasi dengan terapi, Corey, Gerald (2014:349).

2. Tujuan dan Manfaat CBT

Sasaran terapi perilaku kognitif dengan kelompok adalah perubahan yang spesifik. Pendekatan BCT terhadap terapi kelompok lebih berfokus secara konkret pada area target perubahan yang spesifik daripada modalitas lainnya. Anggota kelompok merumuskan pernyataan spesifik tentang sasaran pribadi yang ingin mereka capai. Identifikasi sasaran menentukan arah gerakan terapi. Pemimpin kelompok memandu diskusi tentang sasaran, tetapi anggota kelompok bertanggung jawab untuk memilih sasaran pribadi mereka. Anggota kelompok mengeja perilaku bermasalah konkret yang ingin mereka ubah dan keterampilan baru yang ingin mereka pelajari. Sasaran bersifat spesifik, terukur, realistis, dan dapat dicapai (Antony, 2014) dalam (Corey, 2014) p.350. Tugas pemimpin dalam kelompok CBT adalah membantu peserta kelompok memecah sasaran umum yang luas menjadi sasaran yang spesifik, konkret, dan terukur yang dapat dikejar secara sistematis.

Tujuan konseling kelompok sebagai preventif dan perbaikan perilaku anggota kelompok. Ada beberapa keuntungan dari konseling kelompok yaitu; a) memberikan kesempatan kepada seluruh anggota untuk menjalin komunikasi interpersonal, untuk memiliki kesadaran dan fokus pada perilaku yang dilakukan saat ini, b) orientasi dari pelaksanaan konseling

kelompok yaitu berfokus pada permasalahan yang dimiliki oleh setiap anggota kelompok, c) setiap anggota kelompok memiliki tanggung jawab terhadap keberhasilan proses dan pencapaian tujuan, d) meyakini bahwa setiap anggota memiliki kemampuan dan kekuatan untuk menyelesaikan permasalahan mereka, dan e) sesama anggota kelompok harus saling berempati dan memberi dukungan guna terciptanya suasana yang terapeutik (Barida et al., 2023) p.10.

Tujuan CBT adalah untuk membantu klien mempelajari keterampilan praktis yang dapat mereka gunakan untuk membuat perubahan dalam pikiran, perilaku, dan emosi mereka serta cara mempertahankan perubahan ini dari waktu ke waktu (Theory and Practice of Group Counseli... (Z-Library), n.d.) p.284.

Tujuan terapi harus jelas dan disepakati oleh klien dan terapis, dan klien harus memiliki pemahaman yang baik tentang tugas mana yang akan menjadi fokus terapi untuk memenuhi tujuan. CBGT (cognitive behavior group therapy) menawarkan kesempatan unik untuk menciptakan ikatan kelompok yang kuat atau dinamika kelompok, untuk mengembangkan keterampilan, dan bahkan untuk memperkuat aspek prosedural CBT standar karena format kelompok (Coon et al., 2005).

Menyetujui tujuan untuk terapi tidak terlalu menjadi masalah di CBGT karena setiap kelompok biasanya memiliki nama yang dengan jelas menunjukkan tentang apa kelompok tersebut, misalnya, kelompok gangguan panik, kelompok depresi, atau kelompok stres traumatis (Sochting, 2014) p.17.

3. Merumuskan Prosedur Perawatan Khusus Yang Sesuai Dengan Masalah Tertentu

Setelah anggota menentukan tujuan mereka, rencana perawatan untuk mencapai tujuan tersebut dirumuskan. CBT berorientasi pada tindakan; anggota diharapkan berperan aktif dalam tugas, tidak sekadar terlibat dalam refleksi dan membicarakan masalah mereka (Corey, 2014) p.350.

Awalnya, pemimpin kelompok umumnya mengembangkan rencana secara kolaboratif yang melibatkan setiap anggota kelompok.

Setelah penilaian awal, dan saat anggota mempelajari keterampilan yang diperlukan, peserta kelompok bersama dengan pemimpin kelompok melakukan curah pendapat mengenai strategi intervensi yang mungkin digunakan atau tindakan khusus yang mungkin diambil. Pada akhirnya, Klien, menilai strategi atau tindakan yang harus diambilnya.

Beberapa teknik yang paling umum digunakan dalam CBT meliputi; 1) Pemodelan, 2) Pembentukan, 3) Penguatan, 4) Latihan perilaku, 5) Pembinaan, 6)

Pekerjaan rumah, 7) Umpan balik, 8) Restrukturisasi kognitif, 9) Pemecahan masalah, 10) Meditasi, 11) Pelatihan relaksasi, 12) Manajemen stress, 13) Pemberian informasi.

Menurut Sutton dan Barto (1998) dalam (Teater, 2013) Intervensi dalam bimbingan dan konseling kelompok dilakukan melalui restrukturisasi kognitif (Frojan-Parga et al, 2009); teknik relaksasi (Payne dan Donaghy, 2010); pelatihan keterampilan sosial (Sheldon, 1998); pelatihan pernyataan dan keterampilan pemecahan masalah (O'Donohue, 2003); desensitisasi sistematis (Sharf, 2012); dan penguatan, pemodelan dan permainan peran.

CBT sangat kolaboratif dan melibatkan perancangan pengalaman belajar khusus untuk membantu klien memahami hubungan antara pikiran, perilaku, emosi, respons fisik, dan situasi mereka (Greenberger & Padesky, 2016) (Corey, 2014) p. 284.

CBT telah terbukti menjadi pengobatan yang sangat efektif untuk berbagai gangguan kejiwaan (misalnya, depresi, gangguan panik, gangguan obsesif-kompulsif (OCD), gangguan kecemasan umum (GAD), gangguan kecemasan sosial (SAD), fobia, gangguan stres pascatrauma (PTSD), kecanduan, dan psikosis), gangguan medis (misalnya, gangguan yang berhubungan dengan tidur, fungsi seksual, diabetes, nyeri kronis, dan penyakit

jantung), dan masalah yang tidak dapat didiagnosis dalam hidup (misalnya, kurangnya ketegasan, harga diri yang rendah, dan kemarahan). CBT juga membantu untuk gangguan kepribadian (Beck, Freeman, & Davis, 2004), meskipun sangat menantang untuk diberikan dalam format kelompok (Bieling, McCabe, & Antony, 2006) dalam (Corey, 2014).

Kelompok CBT sering kali memiliki tema umum, seperti manajemen stres, pengendalian amarah, memperoleh keterampilan sosial, atau manajemen rasa sakit. (Corey, 2014) p.352.

4. Mengevaluasi hasil terapi secara objektif.

Hasil terapi dapat dinilai secara objektif. Karena kelompok CBT menekankan pentingnya mengevaluasi efektivitas teknik yang mereka gunakan, penilaian kemajuan klien terhadap tujuan mereka terus dilakukan. Jika suatu kelompok bertemu selama 10 minggu untuk pelatihan keterampilan sosial, misalnya, data dasar tentang keterampilan ini kemungkinan akan diambil pada sesi awal. Pada setiap sesi berikutnya, penilaian perubahan perilaku dapat dilakukan sehingga anggota dapat menentukan seberapa berhasil tujuan mereka tercapai. Memberikan umpan balik kepada anggota merupakan bagian penting dari terapi kelompok perilaku kognitif. Keputusan untuk menggunakan teknik tertentu

didasarkan pada efektivitas yang ditunjukkan. Pendekatan CBT digunakan untuk membantu anggota mengubah pola berpikir, perasaan, dan tindakan mereka (Corey, 2014) p.351.

B. Peran dan Fungsi Pemimpin Kelompok

Kelompok CBT memiliki struktur yang terperinci, konkret, dan berorientasi pada masalah. Mereka cenderung menggunakan intervensi jangka pendek, dan para pemimpin harus terampil dalam memanfaatkan berbagai macam intervensi singkat yang ditujukan untuk memecahkan masalah secara efisien dan efektif serta membantu anggota dalam mengembangkan keterampilan baru. Karena sifatnya yang jangka pendek, kelompok CBT paling efektif ketika tujuannya terbatas dan spesifik. Sebenarnya, keterbatasan waktu dapat menjadi katalis bagi anggota untuk memanfaatkan waktu kelompok sebaik-baiknya guna mencapai tujuan mereka (Corey, 2014) p.351.

Pemimpin kelompok CBT berperan sebagai guru dan mendorong anggota untuk mempelajari dan mempraktikkan keterampilan sosial dalam kelompok yang dapat mereka terapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pemimpin kelompok diharapkan untuk berperan aktif, mengarahkan, dan mendukung dalam kelompok dan menerapkan pengetahuan mereka tentang prinsip dan keterampilan perilaku untuk menyelesaikan masalah. (White, 2000a).

Para pemimpin kelompok dengan cermat

mengamati dan menilai perilaku untuk menentukan kondisi yang terkait dengan masalah tertentu dan kondisi yang akan memfasilitasi perubahan. Para anggota dalam kelompok kognitif-perilaku mengidentifikasi keterampilan khusus yang tidak mereka miliki atau ingin mereka tingkatkan. (Theory and Practice of Group Counseli... (Z-Library), n.d.) p.351.

Barida juga mengemukakan peran pemimpin kelompok adalah memberikan fasilitas sesama anggota kelompok untuk bisa saling berinteraksi, saling mempelajari, saling membantu, dan saling mendorong untuk bisa menemukan penyelesaian dari permasalahan yang mereka hadapi (Barida et al., 2023).

Bandura (1969, 1977, 1986) pemimpin kelompok perlu menyadari dampak dari nilai-nilai, sikap, dan perilaku mereka terhadap anggota kelompok, serta perilaku yang dicontohkan oleh anggota satu sama lain. Jika para pemimpin tidak menyadari kekuatan mereka untuk memengaruhi dan membentuk cara berperilaku klien mereka, mereka mengingkari pentingnya pengaruh mereka sebagai manusia dalam proses terapi (Theory and Practice of Group Counseli... (Z-Library), n.d.) p.351.

Fungsi dan tugas Pemimpin kelompok dalam terapi, sebagai berikut; a) Pemimpin kelompok melakukan wawancara penerimaan dengan calon anggota selama penilaian awal dan orientasi terhadap kelompok berlangsung, dan mereka juga melakukan penilaian berkelanjutan terhadap masalah-

masalah anggota, b) Pemimpin memanfaatkan berbagai macam teknik yang dirancang untuk mencapai tujuan yang dinyatakan oleh anggota, c) Fungsi utama pemimpin adalah menjadi model perilaku yang tepat. Selain itu, para pemimpin mempersiapkan dan melatih anggota untuk menjadi model dengan bermain peran satu sama lain tentang bagaimana seorang individu dapat merespons dalam situasi tertentu, d) Pemimpin memberikan penguatan kepada anggota atas perilaku dan keterampilan yang baru mereka kembangkan dengan memastikan bahwa pencapaian kecil pun diakui, e) Pemimpin mengajarkan anggota kelompok bahwa mereka bertanggung jawab untuk terlibat secara aktif baik di dalam kelompok maupun di luar terapi. Untuk memperluas repertoar perilaku adaptif mereka, anggota sangat didorong untuk bereksperimen dalam kelompok dan mengerjakan tugas pekerjaan rumah, f) Pemimpin menekankan rencana perubahan dan sikap aktif dari anggota dan membantu anggota memahami bahwa verbalisasi dan wawasan tidak cukup untuk menghasilkan perubahan, g) Pemimpin membantu anggota mempersiapkan keputusan hubungan jauh sebelum tanggal berakhirnya kelompok sehingga anggota memiliki waktu yang cukup untuk membahas reaksi mereka, mengonsolidasikan apa yang telah mereka pelajari, dan mempraktikkan keterampilan baru untuk diterapkan di rumah dan di tempat kerja.

Asumsi dasar CBT adalah bahwa hubungan kerja yang baik antara pemimpin dan anggota merupakan syarat yang diperlukan, tetapi tidak cukup, untuk perubahan. Meskipun hubungan yang berkualitas meningkatkan efektivitas terapi perilaku, elemen penting untuk keberhasilan adalah teknik terapi yang digunakan oleh pemimpin untuk membantu para anggota mencapai tujuan mereka (Theory and Practice of Group Counseli... (Z-Library), n.d.) p.351.

C. Tahapan Kelompok Perilaku Kognitif

Menurut (Sochting, 2014) p.19, CBT adalah bentuk terapi yang terbatas waktu, berfokus pada tujuan, dan sangat terstruktur. CBGT tidak berbeda dari deskripsi umum ini. Kelompok CBT cenderung menjadi kelompok tertutup, artinya setiap orang memulai dan selesai bersama. Namun, kelompok terbuka di mana satu atau dua klien baru masuk setiap minggu juga bisa efektif.

Berikut tahapan pelaksanaan bimbingan kelompok CBT menurut (Corey, 2014) p.352

1. Tahap Awal

Tahap awal dimulai dengan memberi tahu calon anggota kelompok semua informasi yang relevan tentang proses kelompok sebelum mereka bergabung. Wawancara individu prakelompok dan sesi kelompok pertama dikhususkan untuk mengeksplorasi harapan calon anggota dan membantu mereka memutuskan apakah

mereka akan bergabung dengan kelompok. Mereka yang memutuskan untuk bergabung menegosiasikan kontrak perawatan, yang menjabarkan apa yang diharapkan pemimpin kelompok dari anggota selama kelompok berlangsung, serta apa yang dapat diharapkan klien dari pemimpin. Anggota kelompok harus diberi tahu tentang apa itu CBT, cara kerjanya, dan apa yang unik tentang pendekatan terapeutik ini.

Ledley dan rekan-rekannya menetapkan empat poin utama yang dapat menjadi bagian dari proses persetujuan yang diinformasikan dalam suatu kelompok:

- a. Pertama, anggota kelompok perlu mengetahui makna empirisme kolaboratif, yang melibatkan kemitraan antara terapis kelompok dan anggota dalam mengatasi masalah yang mereka bawa ke dalam kelompok.
- b. Kedua, anggota kelompok harus diberi tahu bahwa CBT pada umumnya merupakan bentuk perawatan yang dibatasi waktu.
- c. Ketiga, penting untuk memberi tahu anggota bahwa pada umumnya tujuan mereka dapat dicapai dengan relatif cepat karena CBT merupakan pendekatan yang aktif, terstruktur, terarah, berfokus pada masalah, dan berfokus pada masa kini untuk membantu orang mengatasi masalah psikologis.

- d. Terakhir, anggota kelompok dapat diberi tahu bahwa praktisi perilaku kognitif mengandalkan teknik yang telah terbukti efektif.

Selama fase awal kelompok, pemimpin kelompok CBT berperan aktif dalam mengajar anggota cara mendapatkan hasil maksimal dari pengalaman kelompok. Pada tahap awal, anggota mempelajari cara kerja kelompok dan bagaimana setiap sesi disusun. Tugas utama pada tahap awal berkaitan dengan:

- a. Membantu anggota untuk saling mengenal
- b. Mengorientasikan anggota
- c. Meningkatkan motivasi anggota kelompok
- d. Memberikan harapan bahwa perubahan itu mungkin
- e. Mengidentifikasi area masalah untuk dieksplorasi
- f. Menciptakan rasa aman
- g. Membangun awal kohesi.

Teknik perilaku dapat sangat efektif selama tahap awal terapi, tidak hanya untuk mengubah pola perilaku maladaptif tetapi juga sebagai cara untuk menanamkan harapan dan memberikan keberhasilan dalam pengalaman terapi (Dienes et al., 2011). Pemimpin memiliki peran utama dalam membangun kepercayaan dan menciptakan iklim keamanan. Anggota didorong untuk mengungkapkan pikiran

dan perasaan mereka tentang memulai pengalaman kelompok. Umumnya, setiap sesi dibuka dengan anggota kelompok yang memeriksa dengan menyatakan perkembangan penting selama minggu itu, melaporkan pekerjaan rumah mereka, dan mengidentifikasi topik atau masalah yang ingin mereka masukkan ke dalam agenda sesi.

Barida mengemukakan Tahap perencanaan kelompok dapat diinisiasi oleh konselor saat akan membentuk kelompok dari anggota kelompok yang memiliki kriteria suatu kelompok. Konselor dapat menyaring anggota kelompok yang sesuai dengan tujuan kelompok. Pada tahap ini juga pemimpin kelompok melakukan screening anggota kelompok yang sesuai dengan kriteria yang disepakati. Beberapa Langkah yang dilakukan pada tahap perencanaan ini yaitu: a). Melakukan pemetaan topik persoalan yang menjadi concern kelompok b). Melakukan sosialisasi pendaftaran bagi seluruh peserta didik calon anggota kelompok (bagi kelompok yang bersifat sukarela) c). Melakukan wawancara kepada calon anggota yang telah mendaftar d). Melakukan kesepakatan awal terhadap aturan konseling kelompok yang akan diikuti (Barida et al., 2023) p.41.

2. Tahap Kerja

Penilaian dan evaluasi terus berlanjut selama tahap kerja, dan pemimpin

kelompok harus terus mengevaluasi tingkat efektivitas sesi dan seberapa baik tujuan perawatan tercapai. Untuk melakukan evaluasi ini selama tahap kerja, para pemimpin terus mengumpulkan data tentang hal-hal seperti partisipasi, kepuasan anggota, kehadiran, dan penyelesaian tugas yang disepakati di antara sesi. Penilaian ini juga mencakup pengumpulan data untuk menentukan apakah ada masalah dalam kelompok dan sejauh mana tujuan kelompok tercapai. Melalui proses evaluasi berkelanjutan ini, baik anggota maupun pemimpin memiliki dasar untuk melihat strategi alternatif dan yang lebih efektif.

Beberapa strategi yang biasanya digunakan selama tahap kerja, yaitu;

- a. Pemodelan
- b. Latihan Perilaku
- c. Pelatihan
- d. Pekerjaan rumah
- e. Umpan Balik
- f. Penguatan
- g. Restrukturisasi Kognitif
- h. Pemecahan Masalah (Theory and Practice of Group Counseli... (Z-Library), n.d.) p.354.

Selanjutnya (Barida et al., 2023) p.44, mengemukakan; tahap kerja memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a. Anggota kelompok berfokus di sini dan sekarang
- b. Anggota lebih mudah mengidentifikasi tujuan dan masalah mereka, dan

bertanggung jawab untuk itu

- c. Anggota bersedia bekerja dan berlatih di luar kelompok untuk mencapai perubahan perilaku
- d. Sebagian besar anggota merasa terlibat dalam kelompok
- e. Kelompok ini hampir menjadi orkestra di mana individu mendengarkan satu sama lain dan melakukan kerja bersama yang produktif
- f. Anggota terus menilai tingkat kepuasan mereka dengan kelompok, serta mengambil langkah aktif untuk mengubah masalah jika melihat bahwa sesi perlu diubah.

3. Tahap Akhir

Pada tahap ini pemimpin membimbing anggota agar mentransfer perubahan yang telah mereka tunjukkan dalam kelompok ke lingkungan sehari-hari mereka Karakteristik dari fase akhir suatu kelompok, sebagai berikut; a) Memberikan dan menerima umpan balik, b) Memberikan banyak kesempatan untuk mempraktikkan perilaku yang baru dan lebih efektif, c) Melanjutkan pembelajaran dengan mengembangkan rencana tindakan khusus untuk terus menerapkan perubahan pada situasi di luar kelompok, d) Mempersiapkan anggota untuk menghadapi kemungkinan kemunduran, e) Membantu anggota dalam meninjau pengalaman kelompok dan makna yang dimilikinya bagi mereka.

Peran pemimpin bergeser dari terapis

langsung menjadi konsultan di tahap akhir. Anggota biasanya didorong untuk menerapkan keterampilan yang baru dipelajari ke dalam situasi baru dengan orang lain di luar kelompok mereka. Selain itu, mereka diajarkan keterampilan kognitif untuk membantu diri sendiri seperti penguatan diri dan pemecahan masalah sebagai cara mempersiapkan mereka untuk situasi yang belum pernah mereka hadapi dalam kelompok. Sangat penting bagi anggota untuk mengetahui apa yang harus dilakukan jika gejala bermasalah muncul kembali.

Penghentian dan tindak lanjut merupakan masalah yang menjadi perhatian khusus bagi praktisi kelompok CBT. Wawancara tindak lanjut dapat berfungsi sebagai "sesi penguat" yang membantu anggota mempertahankan perilaku yang berubah dan terus terlibat dalam perubahan yang diarahkan sendiri..

Menurut (Barida et al., 2023) p.45 Tahap pengakhiran (termination stage) bisa dilakukan kalau semua anggota kelompok telah mencapai perubahan sesuai tujuan yang disepakati anggota kelompok

PEMBAHASAN

Layanan bimbingan dan konseling kelompok merupakan tindakan yang tepat dalam mengatasi berbagai perilaku yang maladaptive. Melalui pendekatan CBT atau juga dikenal dengan terapi perilaku kognitif merupakan metode yang bertujuan

untuk mengurangi tekanan dan disfungsi psikologis dengan mengeksplorasi dan mengatasi pikiran, perasaan, dan perilaku menimbulkan masalah pada individu (Teater, 2013).

Pendekatan CBT dalam layanan bimbingan dan konselling kelompok dalam penerapannya di sekolah, bertujuan untuk membantu peserta didik dalam mengatasi berbagai masalah yang ditimbulkan karena pikiran-piiran negatif yang otomatis timbul. Melalui arahan dan bimbingan pimpinan kelompok, dinamika kelompok dalam bimbingan dan konseling kelompok dapat dimanfaatkan untuk mengentaskan permasalahan anggota kelompok. Dengan melalui 3 tahapan pelaksanaan kegiatan yaitu; 1) tahap awal, 2) tahap kerja, dan 3) tahap akhir

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diambil beberapa Kesimpulan sebagai berikut:

1. Pendekatan CBT merupakan suatu metode terapi perilaku kognitif yang bertujuan untuk mengurangi tekanan dan disfungsi psikologis dengan mengeksplorasi dan mengatasi integrasi pikiran, perasaan, dan perilaku yang berkontribusi pada munculnya suatu masalah
2. Tujuan dan manfaat pendekatan CBT dalam bimbingan dan konseling

kelompok sebagai preventif dan perbaikan perilaku maladaptive melalui penguasaan keterampilan praktis untuk membuat perubahan dalam pikiran, perilaku, dan emosi serta cara mempertahankannya dari waktu ke waktu

3. Peran pemimpin dalam kelompok CBT yaitu sebagai guru dan pendorong bagi anggotanya untuk mempelajari dan mempraktikkan keterampilan sosial dalam kelompok yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.
4. Tahapan pelaksanaan CBT dilakukan melalui tiga tahap yaitu; tahap awal, tahap kerja, dan pengakhiran.

DAFTAR RUJUKAN

- Barida, M., Widyastuti, D. A., & Krisphianti, Y. D. (2023). KONSELING KELOMPOK. K-Media.
- Bhattacharya, L., Chaudari, B., Saldanha, D., & Menon, P. (2013). Cognitive behavior therapy. *Medical Journal of Dr. D.Y. Patil University*, 6(2). <https://doi.org/10.4103/0975-2870.110294>
- Corey, G. (2014). *Theory & Practice of Group Counseling Ninth Edition*. Gengage Learning.
- Creswell J. W, C. J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches (4th ed.)*. Sage.
- Farid, D. A. M. (2021). Pengaruh Teknik Restrukturing Kognitif Dalam Konseling Kelompok Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling UNIPA Surabaya Di Masa Pandemi Covid-19. *Buana Pendidikan: Jurnal Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unipa Surabaya*, 17(1), 76–83.
- Lilis, L., & Herdi, H. (2023). Program layanan bimbingan dan konseling untuk mengatasi kecemasan berbicara siswa depan kelas. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(3), 1253–1260.
- Maulana, M. A., & Hidayati, A. (2016). Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Univet Bantara Sukoharjo Angkatan Tahun 2015/2016. *Edukatif: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1(1), 67–72.
- Nisa, N. K., & Ridhani, A. R. (2022). Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok Untuk Mengembangkan Kemampuan Public Speaking. *Proceeding: Islamic University of Kalimantan*.
- Sochting, I. (2014). *Cognitive Behavioral Group Therapy Challenges and Opportunities*. WILEY Balckwell.
- Suryanti, H. H. S., & Hartini, S. (2020). Kolaborasi Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok Dalam Membentuk Karakteristik Mental Yang Sehat Mahasiswa. *RESEARCH FAIR UNISRI*, 4(1).
- Teater, B. (2013). *Cognitive Bahavioural Therapy*. Collage of State Island.
- Theory and Practice of Group Counseli... (Z-Library). (n.d.).
- Tubagus, S., Jarkawi, J., & Fariat, F. (2020). Upaya Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Perilaku Maladaptif Dengan Layanan Konseling Kelompok.

Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan
Konseling Dan Psikologi, 3(2), 88–96.

Zed, M. (2008). Metode Penelitian
Kepustakaan.