

MENGIDENTIFIKASI DAN MENGEVALUASI PIKIRAN OTOMATIS SERTA EMOSI DALAM *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY*

Adnan Fadkhurosi, Agung Slamet Kusmanto
Universitas Muria Kudus

Adnan.fadkhurosi@umk.ac.id, agung.slamet@umk.ac.id

ABSTRAK

Pendekatan konseling Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan salah satu pendekatan konseling yang biasa digunakan dalam layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah maupun secara umum. CBT berlandaskan teori kognitif yang menyatakan bahwa manusia seharusnya dapat berpikir adaptif. Aaron Beck sebagai pencipta dan pengembang beranggapan bahwa kehidupan manusia dipengaruhi oleh tiga hal pokok, yaitu thought (Pikiran), feel (emosi), dan act (perilaku). Ketiga hal tersebut sangat berelasi satu sama lain, sehingga dapat diartikan sebagai hubungan sebab akibat. Pelaksanaan CBT juga tidak terlepas dari identifikasi dan evaluasi pikiran otomatis serta emosi. Secara nyata pikiran otomatis merupakan thought secara spontan yang bisa berwujud positif dan negative, pikiran-pikiran itu nantinya akan mengimbas pada perilaku dan emosi individu dalam rangka mewujudkan manusia sebagaimana mestinya.

Kata Kunci : Cognitive Behavioral Therapy; Konseling Kognitif; Automatic Thought; Automatic Feel; Aaron Back

PENDAHULUAN

Pendekatan Konseling kognitif behavior atau dikenal *cognitive behavior therapy* menjadi salah satu pendekatan yang di gunakan dalam menjalankan layanan bimbingan konseling. Teori ini terlahir pada beberapa tahun yang lalu dan sangat relevan dengan keadaan sekarang, sehingga teori ini masih digunakan oleh para praktisi untuk melakukan kegiatan layanan bimbingan konseling. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan pendekatan dalam layanan bimbingan konseling yang didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman setiap konseli atau konseli. Menurut Antony dan Swinson (dalam Muhammad et al., 2015) strategi utama dalam CBT adalah mengubah pemikiran dan keyakinan irasional dengan pemikiran dan keyakinan rasional yang lebih sehat dan positif. Teknik ini sering digunakan dalam melakukan layanan karena dalam mengatasi konseli, konselor harus bisa memahami baik itu kognitif atau pikiran serta tindakan dan emosinya secara mendetail.

Cognitive Behavior Therapy (CBT) adalah salah satu jenis terapi yang berfokus pada perubahan pola kognitif, emosi, dan perilaku yang bersifat direktif,

dibatasi oleh waktu, dan terstruktur untuk menangani berbagai gangguan mental (Fenn & Byrne dalam Hapsari & Kurniawan). Grebb, Kaplan, dan Sadock, (2010) mengungkapkan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan suatu bentuk psikoterapi yang bertujuan untuk menangani perilaku maladaptive dan mereduksi penderitaan psikologis, dengan cara mengubah proses kognitif individu. Hakikat pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* ini lebih berfokus kepada pola berpikir dari individu karena pada dasarnya teori ini meyakini bahwa proses kognitif menjadi faktor penentu dalam menjelaskan cara berpikir, merasa dan bertindak seseorang (Oemarjoedi, dalam Claudia, 2014). Merujuk beberapa pengertian diatas dapat di simpulkan bahwa pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) adalah pendekatan untuk menangani perilaku maladaptive atau gangguan mental dengan berfokus dalam membantu perubahan cara berfikir yang menjadi faktor penanganannya. CBT berfokus pada identifikasi dan evaluasi pikiran otomatis serta merespon pikiran yang menyertai, hal tersebut merupakan ciri khas penanganan kasus dalam dinamika konseling berbasis CBT. Adapun pembahasa secara lengkap adalah sebagai berikut

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif *literature review*. *Literature review* adalah metode penelitian kualitatif yang komprehensif, berisikan identifikasi, evaluasi serta dilengkapi sintesis pada hasil penelitian dan hasil penalaran oleh peneliti maupun praktis. Literatur review juga bertujuan untuk mengoreksi kekurangan dalam penelitian maupun hasil pemikiran, sehingga dapat dilakukan penelitian lanjutan guna perbaikan (Ulhaq & Rahmayanti, 2020). Terdapat empat tahapan dalam pelaksanaan pendekatan kualitatif *literature review*. Adapun tahapan yang dimaksud yaitu (1) Menentukan tema atau topik yang akan dilakukan *review*; (2) Melakukan seleksi artikel relevan; (3) Melakukan analisis dan sintesis literature; (4) Menyusun hasil analisis (Ramdhani, Amin & Ramdhani, 2014). Pengumpulan data dilakukan melalui teknik matrik sintesis, menurut Ulhaq dan Rahmayanti (2020) mengungkapkan matrik sintesis merupakan sebuah gambar table/diagram yang memungkinkan peneliti dalam rangka mengelompokkan dan

mengklasifikasi pendapat-pendapat atau tinjauan yang berbeda-beda sesuai kategori tertentu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Mengidentifikasi Pikiran Otomatis

Keterampilan belajar mengidentifikasi pikiran otomatis serupa dengan mempelajari keterampilan lainnya. Beberapa konseli (dan terapis) memahami dengan mudah dan cepat. Sedangkan lainnya membutuhkan lebih banyak bimbingan dan latihan untuk mengidentifikasi pikiran dan gambaran otomatis. Menurut Aaron Back cara mengidentifikasi pikiran otomatis sebagai berikut:

- a. Meningkatkan Respons Emosional dan Fisiologis
- b. Memunculkan Deskripsi Detial
- c. Memvisualisasikan Situasi
- d. Menciptakan Kembali Situasi Interpersonal melalui Permainan Peran
- e. Memunculkan Gambar
- f. Menyarankan Pikiran yang Berlawanan
- g. Mengungkap Makna Situasi
- h. Mengungkapkan Pertanyaan dengan Berbeda
- i. Mengidentifikasi Pikiran Otomatis Tambahan
- j. Mengidentifikasi Situasi Masalah
- k. Membedakan antara Pikiran Otomatis dan Interpretasi
- l. Menentukan Pikiran Otomatis Tersepat dalam Wacana
- m. Mengubah Bentuk Pemikiran Telegrap atau Pertanyaan
- n. Mengenali Situasi Yang Dapat Membangkitkan Pikiran Otomatis

Proses identifikasi pikiran otomatis yang dilakukan oleh praktisi atau konselor harus bisa mengimplementasikan cara-cara tersebut. Dalam menguasai cara tersebut ada pertanyaan dasar yang harus bisa ditanyakan oleh praktisi atau konselor kepada pasien atau konseli agar mendapatkan pikiran otomatis. Berikut adalah cara praktis untuk mengidentifikasi pikiran otomatis.

- a. Mintalah konseli menggambarkan situasi yang dianggap sebagai masalah

- b. Mintalah konseli menggunakan perumpamaan untuk menggambarkan situasi mencakup latar belakang waktu tertentu secara rinci (seolah-olah sedang terjadi sekarang).
- c. Jika diperlukan atau diinginkan, mintalah konseli memainkan peran tertentu untuk berinteraksi dengan lingkungan/orang disekitar.

2. Mengidentifikasi Emosi

Emosi negative yang terlalu sering dapat menyakitkan dan bahkan bisa mengakibatkan difungsional yang akan mengganggu kemampuan konseli atau konseli dalam berpikir jernih, memecahkan masalah, bertindak efektif atau mendapatkan kepuasan. Konseli atau konseli dengan gangguan atau masalah sering mengalami intensitas emosi yang tampak berlebihan atau tidak sesuai dengan situasi. Merujuk hal tersebut, konselor atau praktisi harus bisa berempati dengan perasaan konseli atau konseli dan menahan diri untuk menentang emosi mereka. Selain itu konselor harus mengidentifikasi emosi konseli atau konseli dengan cara sebagai berikut:

a. Membedakan Pikiran Otomatis Dari Emosi

Konselor harus bisa mengatur konseli atau konseli yang hadir melakukan bimbingan atau layanan yang sedang berjalan. Hal tersebut perlu diatur dalam diri konseli yaitu model kognitif seperti: situasi, pemikiran otomatis, dan reaksi (emosi, perilaku, respon fisiologis). Konselor perlu mewaspadai bila konseli mengacau pikiran dan emosi mereka. Lalu konselor harus terus menerus mengkonseptualisasikan masalah konseli dan mencoba memahami sesuai sudut pandang mereka agar bisa diketahui hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku mereka.

b. Kesulitan Dalam Melabeli Emosi

Sebagian besar konseli dengan mudah melabeli emosinya. Terdapat konseli memahami lebel emosi secara intelektual tetapi mengalami kesulitan untuk melebeli emosi spesifik mereka sendiri.

c. Derajat/Level Emosi

Konseli harus mampu mengidentifikasi diri sendiri, sehingga mereka percaya bahwa jika mereka merasakan sebuah tekanan, emosi itu akan meningkat dan tidak dapat ditoleransi. Konselor akan menilai intensitas

emosi agar bisa membantu konseli dalam menguji keyakinan itu. Selain itu konselor dituntut untuk dapat menyimpulkan secara akurat apakah intervensi yang dilakukan konseli telah berhasil atau perlu diperdalam lagi.

d. Menggunakan Intensitas Emosional

Konselor harus meminta agar mereka menilai tingkat kesusahan yang masih alami agar dapat memutuskan apakah diskusi tentang situasi tertentu dapat membantu. Konselor membantu konseli dalam rangka membedakan pikiran mereka dari emosi mereka. Konselor harus berempati dengan emosi yang mereka alami selama proses bimbingan atau layanan berjalan dan membantu mengevaluasi pemikiran yang disfungsi yang selalu memengaruhi suasana hati mereka.

3. Mengevaluasi Pikiran Otomatis dan Merespon Pikiran Otomatis

Konseli atau konselor memiliki potensi berdiskusi panjang lebar, sehingga mempunyai potensi disfungsi yang setara dengan durasi diskusi. Berikut adalah cara mengevaluasi pikiran otomatis:

a. Memilih Kunci Pikiran Otomatis

Konselor mengidentifikasi pikiran otomatis pada ucapan spontan konseli.

b. Bertanya Untuk Mengevaluasi Sebuah Pemikiran Otomatis

Konselor bisa bersama-sama memutuskan dengan konseli untuk mengevaluasi pemikiran otomatis. Konselor jarang menentang pikiran otomatis secara langsung karena tiga alasan yaitu: (1) konselor biasanya tidak tahu sejauh mana pemikiran otomatis tertentu terdistorsi; (2) tantangan langsung dapat membuat konseli atau konseli merasa tidak dianggap karena terkesan meremehkan, (3) menantang kognisi melanggar prinsip dasar terapi perilaku kognitif, yaitu empirisme kolaboratif (konselor dan konseli bersama-sama memeriksa pemikiran otomatis, menguji validitas dan/atau kegunaannya, dan mengembangkan respons yang lebih adaptif)

c. Menilai Hasil Dari Proses Evaluasi

Konselor menggunakan pertanyaan yang mengandung unsur evaluasi untuk setiap pemikiran otomatis yang konselor evaluasi.

d. Konseptualisasi Mengapa Evaluasi Pemikiran Otomatis Tidak Efektif

Konselor perlu membuat konsep karena restructuring kognisi yang di dapat belum cukup. Alasan umum untuk dipertimbangkan termasuk yaitu, ada pemikiran dan/atau gambaran otomatis lain yang lebih sentral yang dibiarkan tidak teridentifikasi atau tidak dievaluasi, evaluasi pemikiran otomatis tidak masuk akal, dangkal, atau tidak memadai, konseli belum cukup mengungkapkan bukti yang dia yakini mendukung pemikiran otomatis, pemikiran otomatis itu sendiri juga merupakan keyakinan inti, konseli memahami secara intelektual bahwa pikiran otomatis terdistorsi, tetapi tidak mempercayainya pada tingkat emosional.

e. Menggunakan Metode Alternatif Untuk Membantu Konseli Memeriksa Pikiran Mereka Untuk melakukan metode tersebut ada beberapa strategi yang di gunakan yaitu:

- 1) Menggunakan Pertanyaan Alternatif
- 2) Mengidentifikasi Distorsi Kognitif
- 3) Menggunakan Pengungkapan Diri

f. Menanggapi Ketika Pikiran Otomatis Benar

Terkadang pikiran otomatis konseli ternyata benar, konselor harus memilih untuk melakukan beberapa hal berikut:

- 1) Fokus pada Pemecahan Masalah
- 2) Selidiki Kesimpulan yang Tidak Valid
- 3) Bekerja menuju Penerimaan

g. Mengajarkan Konseli Untuk Mengevaluasi Pemikiran Mereka

Belajar mengevaluasi pikiran otomatis secara mandiri. Beberapa konseli langsung mempraktikan secara mandiri, ada yang melalui bimbingan disertai latihan intensif.

Automatic thoughts adalah aliran pikiran dimana ia berada berdampingan dengan banyak kumpulan aliran pikiran (Beck dalam Khasanah et al., 2017). Individu biasanya kurang menyadari akan hal ini, ketika kita belajar untuk menanggapi pikiran otomatis yang terjadi pada diri kita, kita akan secara tidak sengaja akan melakukan *reality check*. *Reality check* berguna untuk mengetahui apakah kita sedang berada dalam masalah psikologis atau tidak

yang dapat terlihat dari bentuk pikiran otomatis kita sendiri (Beck, 1964) dalam (Khasanah et al., 2017).

4. Mengidentifikasi dan Memodifikasi Intermediate Belief dan Core Belief

a. Mengidentifikasi Dan Memodifikasi *Intermediate Belief*

Praktik dalam melakukan identifikasi dan modifikasi tentang *intermediate belief*, seorang konselor harus tahu caranya sebelum melakukan kepada konseli. Berikut adalah beberapa cara untuk mengidentifikasi dan memodifikasi.

1) Mengidentifikasi

- a) Mengenali ketika keyakinan dinyatakan sebagai pemikiran otomatis.
- b) Memberikan bagian pertama dari asumsi.
- c) Secara langsung memunculkan aturan atau sikap.
- d) Menggunakan teknik panah ke bawah.
- e) Memeriksa pikiran otomatis konseli dan mencari tema umum.
- f) Menanyakan langsung kepada konseli.
- g) Meninjau kuesioner kepercayaan yang diisi oleh konseli.

2) Memodifikasi

- a) Pertanyaan socrates.
- b) Eksperimen perilaku.
- c) Kontinum kognitif.
- d) Peran intelektual-emosional dimainkan.
- e) Menggunakan orang lain sebagai titik referensi.
- f) Bertindak "seolah-olah".
- g) Pengungkapan diri.

b. Mengidentifikasi Dan Memodifikasi Core Belief

Mengidentifikasi dan memodifikasi *core belief* konselor harus memahami teknik atau cara dalam melakukan hal tersebut. Berikut beberapa teknik atau cara untuk melakukan hal tersebut.

- 1) Munculkan pemikiran otomatis tertentu.
- 2) Identifikasi keyakinan antara konseli.

- 3) Minta konfirmasi atau diskonfirmasi terakit keyakinan inti saat konseli memberikan data tambahan tentang situasi saat ini dan masa kanak-kanak serta reaksi mereka terhadapnya.
- 4) Mendidik konseli tentang keyakinan inti secara umum dan tentang keyakinan inti.
- 5) Bantu konseli menentukan dan memperkuat keyakinan inti baru yang lebih adaptif.

KESIMPULAN

Keterampilan belajar mengidentifikasi pikiran otomatis serupa dengan mempelajari keterampilan lainnya. Keterampilan tersebut membutuhkan lebih banyak bimbingan dan latihan untuk mengidentifikasi pikiran dan gambaran otomatis. Identifikasi pikiran otomatis yang dilakukan oleh praktisi atau konselor harus bisa menguasai cara-cara tersebut. Penguasaan cara tersebut ada pertanyaan dasar yang harus bisa ditanyakan oleh praktisi atau konselor kepada pasien atau konseli agar mendapatkan pikiran otomatis. *Emosi negative* yang terlalu sering dapat menyakitkan dan bahkan bisa mengakibatkan disfungsi yang akan mengganggu kemampuan pasien atau konseli dalam berpikir jernih, memecahkan masalah, bertindak efektif atau mendapatkan kepuasan. Pasien atau konseli dengan gangguan atau masalah sering mengalami intensitas emosi yang tampak berlebihan atau tidak sesuai dengan situasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Beck, J. S. (n.d.). *Cognitive behavior therapy : basics and beyond*.
- Hapsari, A., & Kurniawan, A. (2019). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Gejala Insomnia Usia Dewasa Awal. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 12(3), 223–235. <https://doi.org/10.24156/jikk.2019.12.3.223>.
- Khasanah, A. N., Damayanti, T., & Sirodj, D. A. N. (2017). Gambaran Negative Automatic Thoughts pada Remaja Korban Bullying di Sekolah Menengah Pertama Kota Bandung. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 239–250. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i2.1698>.
- Muhammad,), Adriansyah, A., Rahayu, D., Netty,), & Prastika, D. (2015). PENGARUH TERAPI BERPIKIR POSITIF DAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MULAWARMAN. In *Jurnal Psikostudia Universitas Mulawarman* (Vol. 4, Issue 2).

- Ramdhani, A., Ramdhani, M.A., dan Amin, A.A., 2014, Writing a Literature Review Research Paper : A step-bystep approach, Insan Akademika Publications, 03(01) : 47-56.
- REGINA CLAUDIA. (2014). DAMPAK PSIKOLOGIS PENGALAMAN KEKERASAN PADA DUA WANITA DAN RENCANA TINDAK LANJUT KONSELING INDIVIDUAL DENGAN PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT). *Jurnal Psiko-Edukas*, Vol. 12, 1–14.
- Ulhaq, Z, S., & Rahmayanti, M. (2020). *Panduan Penulisan Skripsi: Literature Review*. UIN Maulan Malik Ibrahim: Malang.