

EFEKTIVITAS TERAPI KONSELING KELUARGA DENGAN PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* PADA PASANGAN/KELUARGA YANG MENGALAMI KONFLIK/KEKACAUAN DALAM HUBUNGAN PERNIKAHAN

¹Astryanike Rauntu, ¹Andri Ramdani, ¹Asmarani, ¹Dewi Permatasari, ¹Diana Saputri, ¹Ghia Siti Marhamah, ¹Gina Pratiwi, ¹Hani Maharoyani, ¹Lola Lutfiasari, ¹Nurmala, ¹Tarwiatun Karimah, ¹Trio Agista, ¹Yuni Yuliani, ¹Abdal Rohim, ¹Ayip Syaripudin Nur, ²Winda Ratna Wulan

¹Program Studi Profesi Ners Stikes Kunigan

²Rumah Sakit Jiwa Provinsi Jawa Barat

winda.shafira@gmail.com

ABSTRAK

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) telah banyak digunakan sebagai strategi terapi yang efektif dan efisien. Namun, setiap modifikasi dari pelayanan konseling CBT yang diberikan pada keluarga khususnya keluarga dengan konflik pernikahan tentunya akan memiliki tingkat efektivitas yang berbeda-beda, sehingga perlu kajian ilmiah yang dapat memberikan gambaran seberapa efektif konseling CBT yang diberikan pada keluarga walaupun dengan berbagai modifikasi. Tujuan Kajian ini bertujuan untuk meninjau dan menganalisis secara sistematis mengenai efek-efek CBT pada keluarga dengan konflik pernikahan dengan mempertimbangkan modifikasi pada isi dan lama sesi yang diberikan. Metode penelitian dengan *literature review* dengan mengumpulkan sumber literatur yang didapatkan dari database TOJDAC, SCI, International Journal of Medical Research & Health Sciences, IJHCS, dan Iranian Journal of Educational Sociology dengan menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil penelitian 4 buah literatur studi tentang *cognitive behavioral therapy* yang dianalisis dengan hasil bahwa rata-rata keluarga atau pasangan yang mendapatkan konseling CBT lebih unggul dalam menanggulangi/mengatasi konflik dalam keluarga khususnya konflik pernikahan dibandingkan dengan yang tidak mendapatkan terapi.

Kata Kunci: Perilaku Kognitif, Terapi Keluarga, Konflik Pernikahan

ABSTRACT

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) has been widely used as an effective and efficient therapeutic strategy. However, each modification of CBT counseling services provided to families, particularly those with marital conflicts, will inevitably have varying levels of effectiveness. Therefore, a scientific study is needed to provide an overview of how effective CBT counseling is for families, even with various modifications. The purpose of this study is to systematically review and analyze the effects of CBT on families with marital conflicts, considering modifications in the content and duration of the sessions provided. The research method involves a literature review by collecting sources from databases such as TOJDAC, SCI, International Journal of Medical Research & Health Sciences, IJHCS, and the Iranian Journal of Educational Sociology, while establishing inclusion and exclusion criteria. The study results, derived from the analysis of four pieces of literature on cognitive behavioral therapy, indicate that families or couples who receive CBT counseling are generally better at managing and resolving family conflicts, particularly marital conflicts, compared to those who do not receive therapy.

Keywords: Cognitive Behavioral, Family Therapy, Marital Conflicts

PENDAHULUAN

Goldenberg & Goldenberg (2008) menuturkan bahwa metode *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) memang telah lama menjadi bagian dari psikoterapi konvensional yang bertujuan untuk mengubah pikiran dan tindakan seseorang dengan memodifikasi pola pikir mereka. CBT juga telah lama dikenal sebagai salah satu terapi terkemuka yang digunakan untuk mengatasi gangguan psikologis dan konflik pasangan/keluarga. CBT pada pasangan atau keluarga dalam hal ini ditekankan pada perubahan perilaku anggota keluarga dengan memodifikasi gejala atau akibat dari suatu tindakan. Perubahan yang dimaksud adalah penghilangan perilaku yang tidak sesuai menjadi perilaku positif. Adapun Pemberian terapi CBT pada keluarga dimaksudkan untuk mengatasi konflik dalam keluarga yang berpotensi cukup besar menjadi faktor pencetus salah satu pihak berisiko menderita gangguan psikologis seperti misalnya depresi dan ansietas, bahkan bunuh diri (Karademas, 2007; Poulsen *et al*, 2014 dikutip dalam Aghdam, 2017).

Dengan adanya pelayanan konseling CBT diharapkan dapat membantu pasangan atau keluarga untuk menangani masalah dengan membantu membentuk pola-pola pemikiran yang sehat mengenai situasi hidup yang sedang dialami. Terapi ini menfokuskan pada pemikiran, perasaan dan tingkah laku seseorang dengan pertimbangan bahwa bila pemikiran diarahkan ke arah positif, maka seseorang akan dapat mengubah perasaan menjadi lebih tenang dan menerima, serta dapat merancang tindakan yang lebih berkesan untuk menyelesaikan konflik yang terjadi (Mey, 2009; Joseph, 2009).

Meskipun terapi konseling keluarga dengan pendekatan CBT secara teoritis cukup efektif, namun efektivitas dampak yang diberikan secara nyata masih perlu diulas kembali dengan melakukan *literature review* untuk mendukung pengaplikasian

metode terapi konseling ini pada berbagai instansi pelayanan kesehatan mental/jiwa khususnya di RSJ Provinsi Jawa Barat.

METODE

Kajian ini dirancang dengan menggunakan desain *literature review* dengan sumber literatur yang didapatkan dari *database* TOJDAC, SCI, *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, *IJHCS*, dan *Iranian Journal of Educational Sociology* dengan mesin pencari *Google Scholar*. Adapun kata kunci yang digunakan dalam proses pencarian sumber literatur adalah *cognitive behavioral, family therapy, marital conflicts*. Pemilihan dan pemilahan sumber literatur yang digunakan sebagai bahan kajian dalam kajian ini ditentukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut: Kriteria inklusi: Studi dengan desain *randomized controled trial* atau *quasi experimental, free full text*, dipublikasikan minimal 5 tahun terakhir (2013-2018). Kriteria eksklusi: sampel yang digunakan bukan keluarga/pasangan dengan konflik pernikahan, literatur tidak/belum terpublikasi, riset indonesia, judul dan abstrak tidak sesuai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari keempat literatur yang menjadi bahan kajian, didapatkan bahwa dari masing-masing literatur menunjukkan keragaman modifikasi terutama pada jumlah dan lama sesi konseling yang diberikan untuk memperbaiki konflik pernikahan yang dialami oleh pasangan/keluarga yang mengalami distress hubungan.

Keempat studi yang termasuk dalam kajian ini menunjukkan hasil yang sama dimana metode CBT cukup efektif dalam mengatasi konflik yang terjadi dalam hubungan pernikahan, namun dengan kriteria dan proporsi sampel yang berbeda-beda, juga termasuk sesi terapi yang diberikan. Untuk isi atau konten pada setiap sesi yang digunakan peneliti dari keempat studi yang diulas di sini adalah hampir sama, namun terdapat beberapa modifikasi konten/isi yang disesuaikan dengan tingkat kebutuhan konseli.

Pada studi yang dilakukan oleh Maleki *et al* (2017) secara umum sesi terapinya menitik beratkan pada terciptanya keakraban antar pasangan. Namun kekurangannya adalah peneliti tidak menyebutkan berapa lama waktu yang dibutuhkan dalam setiap sesinya. Meskipun demikian studi yang dilakukan oleh Maleki *et al* memiliki kelebihan yang tidak dilakukan oleh peneliti pada ketiga studi lainnya. untuk menunjang efektivitas teraapi CBT yang telah diujikan, Maleki *et al* melakukan *follow up* secara berkala pada kelompok eksperimen, dan hasilnya menunjukan bahwa dampak positif (hasil signifikan) dari dilakukannya terapi konseling CBT tidak berubah dalam periode waktu yang sudah ditentukan.

Selanjutnya adalah studi yang dilakukan oleh Honari & Shamoli (2017). Dalam studinya, Honari & Shamoli memberikan terapi konseling CBT pada pasangan suami istri yang memiliki masalah pada kesetiaan pasangan. Jumlah sesi terapi yang diberikan yaitu 10 sesi dengan lama 90 menit, yang dilakukan dua kali seminggu. Adapun sesi terapinya secara umum menfokuskan pada terjalannya interaksi positif antar pasangan untuk mengatasi distres pernikahan dan peningkatan ketrampilan emosional pasangan. Kekurangan dari studi ini adalah tidak dilakukannya *follow up* keberhasilan tindakan selama kurung waktu tertentu.

Studi yang dilakukan oleh Aghdam (2017), pemberian terapi CBT dilakukan sebanyak 8 sesi. Terdapat salah satu sesi dari studi ini yang memuat konten tentang piramida kebutuhan dasar Maslow, yang mana tidak ditemukan pada ketiga studi lainnya. Adapun inti dari sesi terapi dalam studi ini menekankan pada perbaikan ketidakpuasan dalam menjalani hidup pernikahan. Adapun kekurangan dari studi ini adalah tidak dilakukannya *follow up* keberhasilan tindakan selama kurung waktu tertentu. Peneliti juga tidak menyebutkan berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk setiap sesi terapi.

Rajani *et al* (2016) dalam studinya, memberikan terapi konseling pada pasangan yang mengalami konflik pada pernikahannya dengan menggunakan pendekatan CBT. Pada studi ini CBT dilakukan sebanyak 12 sesi, dimana setiap sesinya dilakukan selama 70 menit, dan untuk waktu sesi berikutnya ditentukan pada akhir setiap sesi. Pada pelaksanaan CBT ini, terdapat satu topik sesi yang tidak ditemukan pada ketiga studi lainnya yang telah diulas sebelumnya yaitu pada sesi ke-9 konseli diberikan pelatihan keterampilan dalam mengotrol marah. Karena pada dasarnya konflik yang terjadi dalam keluarga banyak dipicu oleh sebab ketidakmampuan pasangan dalam mengendalikan amarah. Adapun kekurangan dari studi ini adalah tidak dilakukannya *follow up* keberhasilan tindakan selama kurung waktu tertentu.

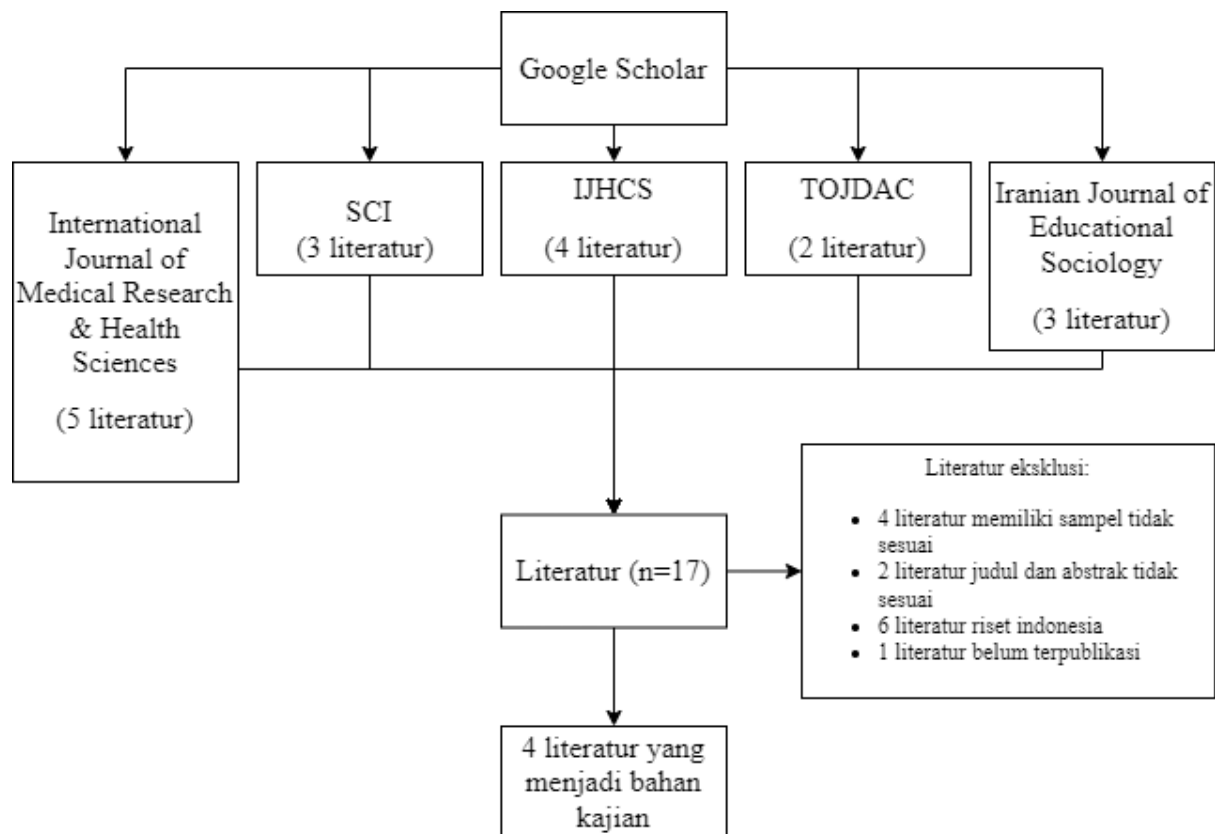
Ringkasan mengenai *review* dari studi CBT yang dimasukkan sebagai literatur kajian di sini dapat dilihat pada tabel 1 yang telah dilampirkan pada akhir halaman kajian literatur ini.

SIMPULAN

Keempat literatur yang diulas dalam kajian literatur ini merupakan hasil studi yang secara keseluruhan menunjukkan efektivitas dari pemberian intervensi berupa terapi konseling dengan pendekatan CBT pada pasangan/keluarga yang sedang mengalami konflik atau kekacauan dalam hubungan. Keempat studi tersebut menunjukkan hasil bahwa dengan adanya pemberian intervensi CBT pada pasangan/keluarga mampu memberikan dampak pada perbaikan hubungan pernikahan dengan meningkatkan kemampuan emosional, kesejahteraan psikologis, keintiman, dan kualitas hidup setiap pasangan.

Kajian literatur ini memberikan bukti yang mendukung keefektifan terapi konseling keluarga dengan pendekatan CBT dalam menangani konflik yang terjadi dalam hubungan pernikahan. Namun demikian, masih dibutuhkan studi lebih lanjut terkait

perbandingan metode CBT dengan terapi modalitas keluarga lainnya untuk mendukung efektivitas metode CBT yang tidak hanya ditujukan pada pasangan atau keluarga secara khusus akan tetapi secara umum.



Gambar 1: *Flowgram* Pemilihan Studi

REFERENSI

- Aghdam, Leila. (2017). Effectiveness Of Cognitive-Behavioral Therapy On The Reduction Of Marital Disaffection Of Women Filling For Divorce. *Since Arena Publications International Journal Of Philosophy And Social-Psychological Science*. Vol 3 (6): 1-7.
- Goldenberg, H & Goldenberg, I. (2008). *Family Therapy: An Overview, 5th Edition*. Belmont, CA: Thomson Brooks.

- Honari, Aida & Shamoli, Laila. (2017). The Effectiveness Of Cognitive Behavioural Couple Therapy On Marital Stress And Emotional Skills Of Indifel Couples In Shiraz. *International Journal Of Medical Research & Health Science*. Vol 6 (2): 83-90.
- Joseph, Avy. (2009). *Cognitive Behavior Therapy*. UK: Capstone Publishing Ltd.
- Karademas, E. (2007). *Positive and Negative Aspects of Well-being*. Common and Spesific Preditors: Personality and Individual.

- Maleki, Nasrin *et al.* (2017). The Effectiveness Of Cognitive Behavioral Couple Therapy On Psychological Well Being, Marital Intimacy, And Life Quality Of Chaotic Couples. *Interdisciplinary Journal Of Education*. Vol 1 (4):24-33.
- Mey, See Ching. (2009). *Pendekatan Konseling*. Kuala Lumpur: Lembaga Kaunselor.
- Rajani, Amir Ali *et al.* (2016). The Effect Of Cognitive Behavioral Couple Therapy On Reduction Of Marital Conflicts And Burnout Of Couples. *The Turkish Online Journal Of Design, Art And Communication*. Vol Special Edition: 1649-1655.

Tabel 1: Ringkasan Review dari Studi *Cognitive Behavioral Therapy*

Peneliti/Tanggal/ Lokasi	Metodologi/Jenis Studi	Judul Studi	Partisipan	Tujuan/Hipotesis	Jumlah Sesi Konseling	Lama Konseling/Sesi	Follow up	Kesimpulan Hasil Efek CBT
Aghdam (2017) Taheran Iran	<i>Quasi Ekperimental</i>	<i>Effectiveness of cognitive-behavioral therapy on the reduction of marital disaffection of women filing for divorce.</i>	30 wanita yang mengujakan perceraian di distrik Taheran yang dipilih secara random dan dibagi menjadi 15 partisipan eksperimen / 15 partisipan kontrol secara random	Menjawab pertanyaan apakah CBT memiliki dampak pada pengurangan ketidakpuasan pernikahan wanita yang mengajukan gugatan perceraian	8 sesi	Tidak disebutkan berapa lama waktu yang dibutuhkan pada setiap sesi dan juga frekuensi pertemuannya	Tidak ada	Metode CBT cukup efektif dalam menurunkan skor ketidakpuasan pernikahan pada kelompok eksperimen signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol secara signifikan
Honari & Shamoli (2017) Shiraz Iran	<i>Quasi Ekperimental</i>	<i>The Effectiveness of Cognitive Behavioral Couple Therapy on Marital Stress and</i>	40 pasangan yang melakukan kunjungan ke klinik psikologis di Shiraz Iran yang kemudian	Menyelidiki efektivitas konseling dengan pendekatan CBT pasangan pada stres pernikahan	10 sesi	90 menit dalam 10 sesi. Pertemuan dilakukan 2 kali seminggu	Follow up keberhasilan tindakan selama beberapa periode waktu	Dengan adanya pemberian terapi CBT pada pasangan suami istri di Shiraz secara signifikan memberikan efek terhadap penurunan stress pernikahan dan meningkatkan keterampilan emosional pasangan

		<i>Emotional Skills of Infidel Couples in Shiraz.</i>	dibagi ke dalam 2 kelompok kontrol dan eksperimen yang dipilih secara random.	dan keterampilan emosional pasangan suami istri di Shiraz Iran				dengan masalah ketidaksetiaan pasangan.
Maleki et al (2017) Taheran Iran	Quasi Ekperimental	<i>The Effectiveness of Cognitive Behavioral Couple Therapy on Psychological Well Being, Marital Intimacy, and Life Quality of Chaotic Couples.</i>	14 pasangan yang melakukan kunjungan ke pusat konseling di Taheran Iran yang dibagi ke dalam kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang dipilih dengan tehnik purposive.	Membandingkan efektivitas terapi pasangan dengan pendekatan CBT	12 sesi	Tidak disebutkan berapa lama waktu yang dibutuhkan pada setiap sesi dan juga frekuensi pertemuannya.	Tidak ada	Pemberian terapi konseling pasangan suami istri dengan menggunakan pendekatan CBT secara signifikan memberi dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis, keintiman dalam pernikahan, dan kualitas hidup dari pasangan yang memiliki kekacauan dalam pernikahannya secara signifikan.
Rajani et al (2016) Golesta Iran	Quasi Ekperimental	<i>The Effect of Cognitive Behavioral Couple Therapy on</i>	64 partisipan yang dibagi menjadi 32 kelompok kontrol dan	Menilai efek CBT dalam mengatasi konflik pernikahan	12 sesi	70 menit/sesi. Untuk frekuensi pertemuan tidak dicantumkan.	Tidak ada	Efek yang diberikan dari pelaksanaan konseling dengan pendekatan CBT sangat signifikan mengurangi konflik

<i>Reduction of Marital Conflicts and Burnout of Couples</i>	32 kelompok eksperimen yang dipilih secara random.	dan kelelahan pasangan	pernikahan dan kelelahan pasangan.
--	--	------------------------	------------------------------------