



Contents lists available at [Journal IICET](#)

## Lentera Negeri

Journal homepage: <http://journal.iicet.org/index.php/lentera>



# Stress Management Through Cognitive Behavior Therapy Approach

Dea Aulia <sup>\*1</sup>, Netrawati <sup>2</sup>, Yeni Karneli<sup>3</sup>.

<sup>1,2,3</sup> Universitas Negeri Padang.

### Article Info

#### Article history:

Received Aug 19<sup>th</sup>, 2021

Revised Sept 29<sup>th</sup>, 2021

Accepted Oct 25<sup>th</sup>, 2021

#### Keyword:

Behavior  
Cognitive  
Stress  
Management

### ABSTRACT

Stress is a pressure if left unchecked will become a disease that can hinder the activities of daily life. Stress is a common thing that is often experienced by a person. But stress will also be something that is dangerous if someone can't manage it. For this reason, the purpose of this study is to manage stress through a cognitive behavior therapy approach in group counseling. To discuss these objectives, this research uses a descriptive narrative approach from the study of literature. The results of this study are that there is special training in stress management with a cognitive behavior therapy approach, namely stress management inoculation training using three techniques, namely (1) eliciting thoughts, feelings, and client interpretations of events; (2) gather evidence with the client to support or refute this interpretation; and (3) designing homework to test the validity of interpretations and collect more data for discussion.



© 2020 The Authors. Published by IICET.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license  
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

### Corresponding Author:

Dea Aulia,

[deaaulya88@gmail.com](mailto:deaaulya88@gmail.com)

## Pendahuluan

Stress adalah salah satu kondisi dari individu yang dipengaruhi oleh perubahan dalam lingkungan. Kondisi ini akan mengakibatkan penderita tidak nyaman baik pada lingkungan maupun orang sekitarnya. Stress akan dapat berupa sebagai tantangan ataupun peluang, karena kondisi seperti ini adalah kondisi yang bersifat dinamis dapat menyesuaikan dengan kondisi yang sedang dihadapi oleh seorang individu (Rosidah, 2021). Stress yang terlalu lama dan memiliki intensitas yang tinggi membuat seseorang memiliki penyakit mental dan fisik, sehingga akan dapat membuat buruknya hubungan interpersonal dan menurunnya produktivitas kerja seseorang (Nurani et al., n.d.). Stress adalah kondisi individu yang mengalami tekanan dari dalam maupun luar yang diakibatkan oleh berbagai factor, sehingga akan menimbulkan penolakan atau ketidaksiapan dari diri individu dalam menghadapinya (Nufuus & Karneli, 2021).

Individu yang mengalami kondisi seperti ini harus segera dicegah dan diatasi secara efektif agar tidak berkepanjangan. Maka dari itu diperlukan cara agar dapat mengelola rasa stress dengan memiliki manajemen stress yang baik (Nufuus & Karneli, 2021). Manajemen stress disebut juga dengan istilah coping. Lazarus dan Folkman (1985) mengatakan bahwa manajemen adalah sebuah proses mengelola tuntutan baik internal maupun eksternal yang diperkirakan sebagai sebuah beban yang berada diluar kemampuan diri individu (Lestari dan Muis, 2018). Sedangkan Waiten dan Lloyd (1992) mengatakan bahwa manajemen stress atau coping adalah sebuah bentuk usaha dalam mengurangi, mengatasi, dan menoleransi sebuah ancaman yang menjadi beban dalam perasaan yang tercipta dari kondisi stress yang dalam (Lestari dan Muis, 2018). Manajemen stress adalah usaha yang melibatkan kemampuan kognitif dan

perilaku untuk meningkatkan keterampilan individu dalam rangka menghadapi dan mengelola sumber stress sehingga mampu untuk mereduksi tingkat stress yang dimiliki (Rochani, 2020). Adapun salah satu upaya agar seorang individu dapat manajemen atau mengelola stressnya dengan mengikuti beberapa proses konseling kelompok dengan pendekatan cognitive behavior therapy.

Cognitive behavior therapy (CBT) adalah sebuah pendekatan yang berfokus pada proses berfikir dan berkaitan mengenai keadaan emosi, perilaku, dan psikologis seseorang. CBT ini berpusat pada sebuah ide mengenai seorang individu mampu dalam mengubah pola berfikirnya, serta dapat mengubah dampak dari pemikiran yang salah menjadi sebuah kesejahteraan kognitif pada dirinya. Dalam proses konseling pendekatan CBT ini memiliki cara dalam memahami individu berdasarkan pada rekonstruksi kognitif yang menyimpang dan akan merubah keyakinan konseli sehingga membawa dampak pada perubahan emosi dan mendapatkan sebuah strategi perilaku ke arah yang lebih baik (Jabbar et al., 2019). Kelompok perilaku kognitif memiliki struktur yang rinci, konkret, dan berorientasi pada masalah. Mereka cenderung menggunakan intervensi jangka pendek, dan para konselor perlu terampil dalam menggambarkan berbagai intervensi singkat yang ditujukan untuk memecahkan masalah secara efisien dan efektif dan membantu klien dalam mengembangkan keterampilan baru. Karena sifatnya jangka pendek, kelompok perilaku kognitif paling efektif ketika tujuan terbatas dan spesifik. Sebenarnya keterbatasan waktu dapat menjadi katalisator bagi klien untuk memanfaatkan waktu kelompok dengan sebaik-baiknya untuk mencapai tujuannya (Corey, 2009).

Inti dari pendekatan CBT didasarkan pada alasan teoritis mengenai cara manusia merasa dan berperilaku yang ditentukan oleh bagaimana mereka memandang dan menstruktur pengalaman mereka sendiri. Asumsi teoritis konseling CBT adalah bahwa komunikasi internal manusia dapat diakses oleh introspeksi, bahwa kepercayaan konseli memiliki makna yang sangat pribadi, dan bahwa makna ini dapat ditemukan oleh konseli dari apa yang dipelajari atau ditafsirkan oleh konseli (Situmorang et al., 2018). Konseling CBT pada hakekatnya memiliki tujuan untuk mengubah cara berpikir konseli yang maladaptif dengan membantu mereka menyadari automatic thought (pikiran-pikiran otomatis) dan distorsi kognitif yang bersumber pada core belief yang telah menetap. Maka hal yang perlu untuk dilakukan adalah dengan membantu individu menstruktur kembali pikiran-pikiran negatif yang dimiliki menuju pikiran-pikiran yang lebih adaptif (Situmorang et al., 2018).

Fokus utama dari konseling CBT adalah untuk membantu konseli dalam menguji dan merestrukturisasi keyakinan inti yang mereka miliki. Dengan mendorong konseli untuk mengumpulkan dan mempertimbangkan bukti yang mendukung keyakinan mereka tersebut, konselor membantu konseli untuk mengubah suasana hati dan perilaku mereka (Yusuf dan Setianto, 2013). Oleh sebab itu CBT ini sangat cocok dalam membantu klien dalam manajemen stress mereka, dengan cara menstrukturisasi pikiran atau keyakinan yang dipercayai dengan cara mendorong klien mengumpulkan dan mempertimbangkan fakta yang ada mengenai keyakinannya. Maka dari itu, peneliti tertarik dalam melakukan penelitian kepustakaan mengenai manajemen stress melalui pendekatan cognitive behaviour therapy dalam konseling kelompok

## Metode

Untuk membahas tentang manajemen stress melalui pendekatan cognitive behavior therapy dalam penelitian ini menggunakan metode pembahasan berupa deskriptif naratif, yang mana artikel ini memiliki tujuan untuk menjelaskan bagaimana pendekatan cognitive behavior therapy dalam mengelola stress yang dialami para kliennya.

## Hasil dan Pembahasan

Stres adalah bagian dasar dari kehidupan kontemporer. Meskipun tidak realistis untuk berasumsi bahwa kita dapat menghilangkan stres, realistis bagi kita untuk belajar bagaimana mengendalikan cara kita memandang dan mengatasi peristiwa yang membuat stres. Pelatihan manajemen stres memiliki aplikasi yang berpotensi berguna untuk berbagai masalah dan populasi klien, baik untuk remediasi gangguan stres maupun untuk pencegahan. Pelatihan manajemen stres sangat berguna dalam menghadapi kemarahan, kecemasan, fobia, dan masalah medis; pelatihan ini sesuai untuk populasi korban dan untuk kelompok profesional. Manajemen stres dapat digunakan baik sebagai fokus utama pengobatan dan sebagai

pengobatan tambahan untuk orang-orang yang mengalami masalah signifikan dalam bidang biopsikologis (Kaplan, A., & Laygo, 2003).

Tujuan dari program manajemen stres bukan untuk menghilangkan stres tetapi untuk mendidik klien tentang sifat dan efeknya dan untuk mengajarkan mereka berbagai keterampilan intrapersonal dan interpersonal untuk menangani stres secara konstruktif (Meichenbaum, 1986). Asumsi dasar program manajemen stres adalah bahwa kita bukan sekadar korban stres; melainkan, apa yang kita lakukan dan apa yang kita pikirkan secara aktif berkontribusi pada bagaimana kita mengalami stres. Dengan kata lain, bagaimana kita menilai peristiwa dalam hidup menentukan apakah stres akan mempengaruhi kita secara positif atau negatif. (Kaplan, A., dan Laygo, 2003) menjelaskan bagaimana manajemen stres bekerja. Pelatihan dimulai dengan penilaian singkat tentang gaya hidup klien, termasuk mengidentifikasi aspek-aspek yang dapat menyebabkan stres. Peserta dalam program ini kemudian disajikan dengan gambaran psikoedukasi stres dari perspektif psikososial dan belajar menggunakan perilaku dan pikiran untuk mengatasi berbagai situasi stres. Klien membuat rencana perilaku konkret untuk menerapkan perubahan gaya hidup yang akan mengarah pada kualitas hidup yang lebih baik.

Salah satu pelatihan yang diberikan dalam pendekatan CBT untuk manajemen stress ialah pelatihan Inokulasi Stres Meichenbaum berkaitan dengan lebih dari sekedar mengajar orang keterampilan koping khusus (Meichenbaum, 1986). Programnya dirancang untuk mempersiapkan klien untuk intervensi dan memotivasi mereka untuk berubah, dan berhubungan dengan isu-isu seperti resistensi dan kekambuhan. Pelatihan inokulasi stres (SIT) terdiri dari kombinasi elemen informasi memberi, diskusi Socrates, restrukturisasi kognitif, pemecahan masalah, pelatihan relaksasi, latihan perilaku dan imajinasi, pemantauan diri, instruksi diri, penguatan diri, dan perubahan lingkungan. (Meichenbaum, 1986) berpendapat bahwa SIT dapat digunakan untuk tujuan pencegahan dan pengobatan dengan berbagai macam orang yang mengalami respons stres. Pendekatan ini dirancang untuk mengajarkan keterampilan koping yang dapat diterapkan pada masalah saat ini dan stresor di masa depan ketika mereka menghadapinya. Jika klien tidak memiliki kesempatan untuk menerapkan keterampilan koping ke situasi selain masalah mereka saat ini, keterampilan koping mereka mungkin tidak digeneralisasikan ke situasi baru. (ormier, S., Nurius, P. S. & C. J., 2009) melaporkan bahwa "pelatihan inokulasi stres adalah salah satu perawatan terapeutik paling komprehensif yang digunakan saat ini".

Meichenbaum (1986) telah merancang model tiga tahap untuk SIT: (1) konseptual-pendidikan, (2) perolehan keterampilan, konsolidasi, dan latihan, dan (3) penerapan dan tindak lanjut. Selama tahap awal SIT (conceptual-educational), fokus utamanya adalah menciptakan hubungan kerja dengan klien dengan mendidik mereka untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang sifat stres dan mengkonseptualisasikannya kembali dalam istilah interaksi sosial. Selama fase ini, klien dididik tentang sifat transaksional dari stres dan koping. Mereka belajar tentang peran yang dimainkan kognisi dan emosi dalam menciptakan dan mempertahankan stres. Mereka juga belajar bagaimana reaksi mereka terhadap stres berasal dari persepsi mereka tentang peristiwa daripada dari peristiwa itu sendiri. Dengan cara kolaboratif, klien mengidentifikasi faktor-faktor penentu masalah yang mereka hadapi. Setelah proses penilaian di mana mereka mengambil peran aktif, mereka menentukan tujuan spesifik yang akan memandu pengobatan. Pemantauan diri, yang dimulai saat ini, berlanjut selama pelatihan. Klien biasanya membuat buku harian terbuka di mana mereka secara sistematis mencatat pikiran, perasaan, dan perilaku spesifik mereka (Corey, 2009).

Pelatihan termasuk mengajar klien untuk menyadari peran mereka sendiri dalam menciptakan stres mereka dan untuk mengidentifikasi kekuatan dan sumber daya koping mereka. Ini memberikan klien dengan alasan untuk pengobatan dan dasar untuk belajar cara-cara untuk mengurangi efek negatif dari stres. Pelatihan termasuk mengajar klien untuk menyadari peran mereka sendiri dalam menciptakan stres mereka dan untuk mengidentifikasi kekuatan dan sumber daya koping mereka. Ini memberikan klien dengan alasan untuk pengobatan dan dasar untuk belajar cara-cara untuk mengurangi efek negatif dari stres. Pelatihan termasuk mengajar klien untuk menyadari peran mereka sendiri dalam menciptakan stres mereka dan

untuk mengidentifikasi kekuatan dan sumber daya koping mereka. Ini memberikan klien dengan alasan untuk pengobatan dan dasar untuk belajar cara-cara untuk mengurangi efek negatif dari stress (Corey, 2009).

Selama fase kedua SIT (akuisisi keterampilan, konsolidasi, dan latihan), klien belajar dan berlatih strategi koping. Beberapa dari teknik khusus ini termasuk restrukturisasi kognitif; penyelesaian masalah; pelatihan keterampilan sosial; manajemen waktu; pelatihan instruksional diri; dialog diri yang dipandu; pelatihan relaksasi; dan perubahan gaya hidup seperti mengevaluasi kembali prioritas, mengembangkan sistem pendukung, dan mengambil tindakan langsung untuk mengubah situasi stres. Sebagai bagian dari fase SIT ini, klien diperkenalkan dengan berbagai metode relaksasi dan diajarkan untuk menggunakan keterampilan ini untuk mengurangi gairah karena stress (Corey, 2009).

Melalui pengajaran, demonstrasi, dan praktik terbimbing, mereka mempelajari keterampilan relaksasi progresif. Klien melatih keterampilan melalui citra dan praktik perilaku, yang diharapkan dapat mereka praktikkan secara teratur. Kegiatan ini mungkin termasuk meditasi, yoga, mengencangkan dan mengendurkan kelompok otot, dan teknik pengendalian napas. Mereka juga dapat mencakup berjalan, jogging, berkebun, merajut, atau aktivitas fisik lainnya. Meichenbaum menekankan bahwa penting bagi klien dan pelatih untuk memahami bahwa relaksasi adalah keadaan pikiran seperti halnya keadaan fisik (Corey, 2009). Metode lain yang digunakan untuk mengajarkan keterampilan mengatasi adalah tugas tugas yang dinilai strategi pembentukan di mana klien didorong untuk melakukan langkah-langkah kecil berurutan yang mengarah ke suatu tujuan. Dalam menangani masalah yang berhubungan dengan stress, SIT menggunakan tiga teknik inti: (1) memunculkan pikiran, perasaan, dan interpretasi klien terhadap peristiwa; (2) mengumpulkan bukti dengan klien untuk mendukung atau menyangkal interpretasi ini; dan (3) merancang pekerjaan rumah untuk menguji validitas interpretasi dan mengumpulkan lebih banyak data untuk diskusi (Corey, 2009).

Pada fase ketiga SIT (aplikasi dan tindak lanjut), fokusnya adalah pada pengaturan yang hati-hati untuk transfer dan pemeliharaan perubahan dari situasi terapeutik ke kehidupan sehari-hari. Asumsinya, keterampilan koping yang dipraktikkan di klinik tidak secara otomatis digeneralisasikan ke situasi kehidupan sehari-hari. Untuk mengkonsolidasikan pelajaran yang dipetik dalam sesi pelatihan, klien berpartisipasi dalam berbagai kegiatan, termasuk latihan pencitraan dan perilaku, bermain peran, pemodelan, dan praktik lulus in vivo. Klien diminta untuk menuliskan tugas pekerjaan rumah, atau eksperimen pribadi, yang ingin mereka selesaikan (Corey, 2009). Hasil dari tugas-tugas ini diperiksa dengan cermat pada pertemuan-pertemuan berikutnya; jika klien tidak menindaklanjutinya, pelatih dan klien secara kolaboratif mempertimbangkan alasan kegagalan ini. Klien diberikan pelatihan dalam pencegahan kekambuhan, yang terdiri dari prosedur-prosedur untuk menghadapi kemunduran yang tak terhindarkan yang mungkin mereka alami saat mereka menerapkan pembelajaran mereka dalam kehidupan sehari-hari. Sebuah diskusi yang lebih rinci tentang teknik-teknik yang biasanya digunakan selama fase pengobatan ini disajikan di bagian yang menjelaskan tahap akhir dari kelompok perilaku (Corey, 2009).

## Acknowledgements

Penulis senantiasa mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Nikma-Nya yang begitu besar, tak lupa pula penulis ucapkan ribuan terimakasih yang tidak akan terhitung dan tidak akan pernah cukup kepada kedua orang tua tercinta, terkasih, dan tersayang. Selain itu, tak lupa pula penulis ucapkan terimakasih kepada dosen pengampu pendektan konseling kelompok yang telah senantiasa mengajarkan dan membimbing penulis hingga saat sekarang ini.

## Referensi

Corey, G. (2009). *Theory And Practice Of Counseling And Psychotherapy* (8 Ed.). Thomson : Cengage Learning; 9th edition.

- Jabbar, A. A., Purwanto, D., Fitriyani, N., Marjo, H. K., & Hanim, W. (2019). Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Meningkatkan Kematangan Karir. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 2(1), 35–46.
- Kaplan, A., Laygo, R. (2003). *Stress Management, Cognitive Behavior Therapy: Applying Empirically Supported Techniques In Your Practice*. Wiley.
- Lestari, N. P., & Muis, T. (2018). Pengembangan Paket Pelatihan Manajemen Stress Akademik Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Siswa Kelas Xi Di Sman 1 Dawarblandong Mojokerto. *Jurnal Bk Unesa*, 8(2).
- Meichenbaum, D. (1986). *Cognitive Behavior Modification. Helping People Change: A Textbook Of Methods*. Pergamon Press.
- Nurani, D. A., Arlizon, R., Yakub, E. (N.D.). *Pengembangan Materi Manajemen Stres Siswa*. Riau, Indonesia : Riau University.
- Nufuus, Z., & Karneli, Y. (2021). Analisis Tingkat Manajemen Stres Siswa Pada Masa Pandemi Covid-19 Implimentasi Layanan Bimbingan Konseling. *Prophetic Guidance And Counseling Journal*, 2(1), 19–25.
- Ormier, S., Nurius, P. S., O., & C. J. (2009). *Interviewing And Change Strategies For Helpers: Fundamental Skills And Cognitive Behavioral Interventions* (6 Ed.). Thomson : Cengage Learning.
- Rochani, R. (2020). Pelatihan Manajemen Stres Untuk Mereduksi Tingkat Stres Guru Selama Masa Adaptasi Kebiasaan Baru. *Jurnal Horizon Pedagogia*, 1(1).
- Rosidah, N. S. (2021). Strategi Management Stress Orangtua Selama Mendampingi Anak Dalam Pembelajaran Jarak Jauh. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Pattimura*, 1(1).
- Situmorang, D. D. B., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. (2018). Konseling Kelompok Active Music Therapy Berbasis Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Meningkatkan Self-Efficacy Mahasiswa Millennials. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 17–36.
- Yusuf, U., & Setianto, R. L. (2013). *Efektivitas " Cognitive Behavior Therapy " Terhadap Penurunan Derajat Stres*.