

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Post Traumatic Stress Disorder

PTSD merupakan gangguan mental pada manusia yang disebabkan karena dampak langsung maupun tidak langsung dari situasi yang menyebabkan trauma.⁹ Gangguan kesehatan mental dipicu oleh peristiwa traumatis (baik yang dialami atau disaksikan). Atau dengan kata lain, situasi mental pada posisi individu menerima serangan yang menyebabkan kepanikan karena adanya trauma di masa lalu. Trauma merupakan keadaan mental atau perilaku abnormal akibat stres psikologis atau cedera fisik.¹⁰

Melihat penjelasan awal, PTSD ini mengubah perilaku normal individu ke arah perilaku yang tidak normal. Hal tersebut terjadi karena sebab dari tragedi yang dirasakannya pada masa yang lalu. Tragedi masa lalu itulah yang melekat pada alam bawah sadar individu sehingga kadang kala akan mengguncang keadan jiwa seseorang yang mengalaminya hingga menjadi sebuah kepahitan tersendiri dalam dirinya.

⁹Subhi, M.S, *Jurnal Riset tindakan Indonesia*, (Riau:iiCT, 2021)hal 685.

¹⁰Depdikbud..*Kamus besar bahasa Indonesia, Edisi II*, (Jakarta: Balai Pustaka. 1991).hlm107

Adapun traumatis adalah pengalaman pahit.¹¹ Tekanan traumatis adalah peristiwa yang mengejutkan dan menusuk dengan hebat diluar pengalaman biasa. Traumas merupakan pengalaman masalalu. Masalalu tidak berlalu begitu saja kecuali ada upaya sungguh-sungguh untuk menjadikannya sebagai masa lalu. Trauma diartikan sebagai “keadaan pingsan, baik fisik atau psikologis yang dipengaruhi oleh suatu insiden atau kecelakaan tak diinginkan.”¹²

Keadaan individu yang mengalami PTSD ada dalam situasi di antara sadar serta tak sadar. Artinya bahwa disisi lain hidup pada masa kini dan menjalani keadaan masa kini namun jiwa seakan berada juga pada kehidupan di masa sebelumnya.

Artinya bahwa trauma merupakan sebuah gangguan terhadap mental dan juga gangguan terhadap tingkahlaku yang abnormal oleh karena akibat dari sebuah adanya tekanan berupa tekanan psikis maupun fisik yang besar dan berat. Sehingga kondisi ini mengacu pada kondisi mental yang tidak sehat. Karena kesehatan jiwa merupakan keadaan psikologis atau kondisi mental yang menunjukkan kemampuan orang dalam beradaptasi maupun menyelesaikan masalah di dalam dirinya dan lingkungan terhadap masalah di luar dirinya. Kesehatan mental adalah

¹¹*Ibid, hlm1071*

¹²*A. Budiarto, Kamus Psikologi, Jakarta: dahara prize, hlm.327.*

cara yang tepat untuk berpikir, merasakan dan bertindak dalam menghadapi tantangan hidup.¹³

Salahsatu ciri dari orang yang mengalami sehat mental adalah seseorang yang mampu bersikap fleksibilitas yaitu sebuah kemampuan dalam berkembang, berubah serta mengalami berbagai macam perasaan yang seirama terhadap bentuk perubahan situasi tertentu.¹⁴

Dengan pemahaman yang lain bahwa situasi ini tidak dapat dirasakan ketika seseorang berada pada kondisi yang sedang mengalami gangguan mental seperti pada orang yang sedang berada pada kondisi *Post traumatic stress disorder*.

Namun berdasarkan beberapa sumber mengatakan tidak semua peristiwa traumatik menyebabkan seseorang itu mengalami yang namanya PTSD karena hal ini tergantung dari adanya perbedaan reaksi seseorang terhadap sesuatu atau adanya perbedaan kemampuan dalam mengatasi traumatik.¹⁵ Sehingga karakteristik dari seseorang itu dapat dikatakan mengalami PTSD dapat dilihat dari misalnya:¹⁶

- a. Durasi dan intensitas dari stressor yang dialami, misalnya secara tiba-tiba/dalam keadaan waktu yang singkat seseorang kehilangan beberapa orang yang dikasihinya.

¹³Walda Isna Nisa, *Penanganan Kesehatan Mental Berbasis Komunitas*, (Malang: Media Nusa Creative, 2019) hal, 4.

¹⁴Ibid,

¹⁵Intan Rahmawati, *Mengenal Psikologi Bencana*, (Malang: Bayumedia, 2012) hal, 50

¹⁶Made Martini, *Post-Traumatic Stress Disorder*, (Bandung: Media Sains Indonesia, 2022)hal 54

- b. Derajat stressor yang berkaitan dengan ancaman kehidupan seseorang.
- c. Berat ringannya suatu kehilangan yang dialami, misalnya kejadian bencana tsunami, banyak orang merasakan kehilangan baik itu kehilangan keluarga, tempat tinggal dan rasa aman.
- d. Perilaku korban yang selamat setelah mengalami peristiwa traumatic, misalnya kecelakaan lalulintas. apakah dapat bangkit atau justru meratapi peristiwa tersebut.

Menjadi sebuah penekanan bahwa banyak jenis trauma dan tidak semua jenis trauma dapat disebut sebagai PTSD hal itu dapat dilihat dari segi dampak serta respon individu terhadap suatu kejadian. Tiap individu memiliki kondisi kesehatan mental yang berbeda sehingga respon terhadap suatu guncangan juga tentu ada perbedaan.

B. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Terjadinya *Post Traumatic Stress Disorder*

adanya riwayat gangguan jiwa didalam keluarganya. Adanya Penyebab dari PTSD secara etiologi dibedakan menjadi dua yaitu Predisposisi dan Presipitasi:¹⁷

1. Predisposisi, faktor penyebab yang memang terdapat pada diri seseorang. Seperti trauma masa lalu pada fase perkembangan. Cenderung mudah khawatir memiliki kepribadian ambang yaitu kepribadian yang berada

¹⁷Ibid, 51.

ditengah, memiliki karakter introvert. Adanya kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi. Dan mengalami hal-hal yang tidak menyenangkan sehingga membuat perasaan menderita dan menyakitkan.

2. Presipitasi, faktor penyebab ini terjadi dalam waktu dekat, sebelum terjadinya masalah. Seperti: trauma yang diakibatkan oleh bencana alam, trauma akibat menjadi korban interpersonal attack, trauma yang terjadi akibat perang atau konflik, serta trauma akibat penyakit berat yang diderita individu.

Dari faktor diatas memperlihatkan bahwa sebab dari PTSD mudah dikenali pada diri individu dengan memperhatikan dari segi genetik, serta segala kondisi yang diadopsi pada masa yang telah lewat.

Menurut Standar Diagnosis keperawatan Indonesia, tanda gejala *Post Traumatic Stress Disorder* dibedakan menjadi dua yaitu tanda gejala mayor dan tanda gejala minor:¹⁸

- a. Tanda gejala mayor adalah tanda gejala yang pasti terdapat pada seseorang yang mengalami sindrom pasca trauma, baik hanya satu ataupun lebih dari satu. Tanda gejala mayor tersebut adalah pasien mengungkapkan kejadian trauma secara berlebihan, pasien menyalahkan diri sendiri dan pembicaraannya menghindari trauma. Pasien yang mengalami pasca trauma akan merasakan gangguan pada memori

¹⁸*Ibid*, 53

masalahnya, mengalami mimpi buruk, mengalami ketakutan berulang, cemas, panic dan tidak terganggu.

- b. Tanda gejala minor adalah pasien yang tidak percaya pada orang lain, secara fisik tidak merespon terhadap rangsangan yang datang, tidak menunjukkan perubahan emosi, dapat terjadi konfusi, disosiasi bahkan amnesia. Tanda ini dikatakan bahwa mungkin ada atau bahkan tidak ada pada penderita PTSD.

Adanya gejala tersebut membawa pada data yang signifikan tentang penderita gangguan PTSD bahwa selalu ada dampak yang membawa pada ketidak utuhan berpikir serta bertindak.

Gejala berikutnya pada *Post Traumatic Stress Disorder* menurut *American Psychhiatrc Assciation* (APA, 2013) terbagi menjadi 4 yaitu:¹⁹

1. *Re-experiencing Symtomps* (Teringat Kembali)

Merupakan situasi di mana sebuah peristiwa traumatik kembali diingat oleh individu. Penanda dari situasi ini yaitu timbulnya mimpi buruk, pikiran yang mengganggu, reaksi fisik, kilas balik serta berlebihannya psikologis terhadap situasi tersebut.

2. *Avoidance Symtomps* (Penghindaran)

Merupakan situasi di mana individu melakukan usaha supaya pikirannya dan rangsangannya terhindar dari usaha dalam ingatan

¹⁹Retna Tri Astuti, *Manajemen Penanganan Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) Bererdasarkan Konsep Dan Penelitian Terkini*, (Magelang:UNIMMA PRESS, 2018)hal 6

terhadap kejadian trauma yang pernah timbul. Tanda dari kondisi ini adalah individu menghindari apapun yang berkaitan terhadap trauma itu, seperti menghindari situasi, percakapan, tempat, orang dan aktivitas.

3. *Negative Alternations Symtoms*²⁰

Suatu kondisi di mana individu mempunyai pikiran dan perasaan tambah buruk sesudah timbulnya trauma. Tanda dari kejadian ini adalah individu tidak mampu mengingat lagi poin penting dari trauma yang pernah terjadi. Dengan gejala ini, orang tersebut memiliki pemikiran negatif tentang dirinya atau lingkungannya, ada sikap menyalahkan orang lain sebagai penyebab peristiwa traumatis tersebut. Selain itu seseorang pada gejala ini juga merasa terisolasi, rendahnya minat terhadap aktivitas, memiliki perasaan emosional yang negatif serta kesulitan mengekspresikan perasaan emosional yang positif.

4. *Hyperarousal Symtoms* (peningkatan kewaspadaan secara berlebihan)

Kondisi di mana reaktivitas fisiologis individu meningkat secara berlebihan. Gejala ini ditandai dengan lekas marah, sulit tidur, sulit berkonsentrasi, kewaspadaan meningkat, dan perilaku berisiko.²¹

Sehingga dampak dari *Post Traumatic Stress Disorder* ini dapat mengganggu seluruh rangkaian hidup individu yang merasakannya termasuk didalamnya yaitu dapat mengganggu segi pekerjaan,

²⁰*Ibid*, 6

²¹*Ibid*, 7

hubungannya dengan lingkungan hidupnya, kesehatan pribadinya, dan seluruh aktivitas positifnya.

C. Pendekatan Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Ada beberapa teknik yang dapat digunakan untuk mengobati penderita PTSD, salah satunya adalah penggunaan teknik CBT. Ini merupakan konseling dengan tujuan menyetatkan klien kembali serta membuat klien memiliki pengalaman yang lebih bagus dan mampu menerapkan gaya hidup baru demi mengubah perspektif berpikir dan tingkah laku yang tidak baik. Fokus dari pendekatan kognitif adalah pada penyajian pemikiran, bentuk sel stock kepada orang lain dan keyakinan. Terapi ini juga memiliki fokus terhadap pemeriksaan klien supaya pada berbagai peristiwa kehidupan bisa berpikir lebih positif dan tidak hanya sekedar untuk menyelesaikan gangguan dan penyakit yang dideritanya.²²

Mengingat bahwa PTSD ini adalah jenis gangguan mental yang membuat individu berada pada keadaan jiwa yang tidak normal yang mempengaruhi pikiran serta berujung pada tindakan atau perilaku yang berbeda dari sebelumnya (normal ke abnormal), maka penting untuk melakukan pendekatan yang sesuai seperti pendekatan konseling CBT. Pendekatan yang memfokuskan proses belajar pada individu untuk mengubah pola pikirnya yang abnormal tadi menjadi normal kembali. Proses dalam CBT juga

²²Zaainal Aqib, *Psikologi Konseling dan Kesehatan Mental*, (Yogyakarta: Pustaka Refeensi, 2021)hal, 110

memadai sebab memperlihatkan sisi pendekatan yang intim (*face to face, talk to heart*) dengan pasien/individu yang mengalami PTSD.

Terapis yang menggunakan CBT dapat mendorong pasien untuk mengevaluasi kembali pola pikir dan asumsi mereka untuk mengidentifikasi pola yang tidak membantu atau yang disebut distorsi dalam pikiran, seperti menggeneralisasikan hasil buruk secara berlebihan, pemikiran negatif yang mengurangi pemikiran positif dan distorsi-distorsi lainnya. Teknik CBT berfungsi untuk membantu individu dapat berpikir lebih seimbang dan efektif. Dan berfokus pada perubahan perilaku, pikiran dan perasaan yang menyebabkan kesulitan dalam berfungsi.²³

1. Pengertian *Cognitive Behavioral Therapy*

Pelaksanaan terapi kognitif yakni menggunakan pendekatan aktif, terstruktur, direktif dan jangka pendek dengan tujuan menyelesaikan berbagai macam kendala tapi ini berlandaskan terhadap teori jika efek perasaan dan emosi serta sikap dari individu begitu dipengaruhi dari bagaimana mereka membentuk dunia mereka. Maka bagaimana cara individu berfikir, itu yang akan menyebabkan bagaimana reaksi dan perasaan mereka juga.²⁴

Apa yang orang pikirkan mencerminkan representasi sederet peristiwa pada kesadarannya. Gejala dalam tingkah laku yang menyimpang sangat

²³Christine A. Courtois, *Clinical Practice Guideline for the Treatment of PTSD: 2017*, 7

²⁴ Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia:2007) hal 228

dekat kaitannya terhadap isi pikiran, pada situasi ini digunakan terapi kognitif untuk memperbaiki dan mengidentifikasi fungsi kognitif yang tertunda dan gejala perilaku maladaptif sesuai dengan aspek kognitif yang tersedia. Pada pasien saat dilakukan terapi kognitif diajarkan supaya mereka bisa berpikir lebih tepat guna dan realistis untuk mengurangi dan menghilangkan gangguan yang mereka rasakan.

Dasar dari terapi perilaku kognitif adalah pada tiga prinsip yakni: aktivitas kognitif bisa diubah dan dipantau, aktivitas kognitif memberikan pengaruh terhadap perilaku dan perubahan perilaku yang dikehendaki bisa dilakukan lewat perubahan kognitif.²⁵

Adapun tahap pada perubahan sikap yang timbul serta saling berhubungan yakni:

- a. Fase pertama yakni observasi pada diri sendiri, sebuah tahap di mana individu melihat tingkah lakunya sendiri untuk dipelajari. Tanda dari terjadinya dialog internal adalah timbulnya penilaian negatif pada sebuah situasi. Jadi untuk menghasilkan perubahan yang konstruktif, pikiran negatif yang ada didiri kita harus kita buang.
- b. Fase kedua terlihat dengan diawalinya sebuah dialog internal yang baru. Lewat hubungan terapeutik, pasien menjadi sadar akan perilaku maladaptifnya dan mulai melihat peluang untuk mengubah perilakunya, baik secara kognitif maupun afektif.

²⁵Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia:2007) hal 228-239

c. Fase ketiga adalah fase di mana pasien diajarkan untuk lebih efektif menggunakan keterampilannya yang dibutuhkan dalam kehidupan nyata setiap hari. Pasien menjalani proses restrukturisasi di mana pikiran negatif dihilangkan dan, dengan bantuan terapis, pola kognitif baru secara bertahap dibangun yang sesuai dengan lingkungan dan tidak menimbulkan kejutan atau masalah. Stabilitas model kognitif baru sangat bergantung pada bagaimana proses dialog internal pasien bekerja. Terapi perilaku kognitif berfokus pada perubahan yang terjadi pada aspek kognitif dan percaya bahwa perubahan perilaku akan mengikuti.²⁶

Fokus utama pada pendekatan ini adalah mau mengubah pola pikir yang negatif pada diri klien pada pemikiran yang positif yang tidak menimbulkan keadaan yang bersifat ambang atau merugikan diri klien itu sendiri.

Pada saat melakukan kegiatan psikoterapi yang masuk dalam cakupan luas dan konseling yang masuk pada cakupan sempit dijelaskan jika kegiatan tersebut banyak menggunakan pendekatan behavioristik yang sumbernya aliran behaviorism. Pada awalnya titik berat aliran ini adalah pada peranan dunia luar dan lingkungan yang menjadi faktor penting di mana orang belajar dan dipengaruhi. Perspektif aliran ini melihat jika perkembangan individu adalah “individu tumbuh sejalan seperti lingkungan yang membentuknya”.

²⁶*Ibid*, 228-230

Dengan perkembangannya, aliran behaviorisme dan pendekatannya yang selanjutnya lebih dikenal dengan terapi perilaku *behavior therapy*.²⁷

Sesuai perkembangan zaman maka terapi perilaku menjadi sebuah metode yang dimanfaatkan untuk mengubah tingkah laku maupun pada arti umum menjadi salah satu teknik psikoterapi.²⁸

- 1) Fase pengkondisian klasik, di mana individu secara pasif menghasilkan perilaku baru.
- 2) Fase pengondisian aktif (operant), yaitu adanya perubahan lingkungan karena disebabkan sikap bisa bertindak sebagai penguat untuk memungkinkan perilaku terus ditampilkan, dengan kemungkinan perilaku ini menjadi terus-terusan terlihat dan makin menonjol. Maka sebaliknya jika penguatan tidak timbul dari lingkungan, akan mengakibatkan penurunan dari harapan mengulangi perilaku itu.
- 3) Tahap kognitif berkembang menjadi bagian pada terapi perilaku. Kondisi ini seperti yang dulunya tidak hanya berdasarkan teori belajar, tetapi banyak muncul konsep baru pada hasil penelitian teknik implementasi terapi perilaku.

Terapi perilaku hampir mirip dengan teori perubahan perilaku, hal ini dapat di lihat dari rumusan sebagai berikut:²⁹

²⁷ *Ibid*, 191-192.

²⁸ *Ibid*, 194.

²⁹ *Ibid*, 194

- 1) Penggunaan ekstensif prosedur klinis, deskripsi dan pembedanya sesuai dengan hasil penelitian eksperimental dan psikologis.
- 2) pendekatan analisis eksperimental dan fungsional data klinis sesuai dengan hasil yang sesungguhnya lewat perhitungan.

Rumusan di atas memperlihatkan jika terapi pengubah perilaku dan terapi perilaku berlandaskan sesuai pendekatan analisis penerapan dan perilakunya. Perubahan perilaku terjadi pada klien/ individu ketika sudah melewati tahap therapy perilaku sehingga kedua hal ini tidak terpisahkan, melainkan saling berkaitan dan dibutuhkan untuk di alami oleh diri klien.

2. Komponen *Cognitive Behavioral Therapy*

Komponen CBT adalah proses pengajaran, pelatihan dan mengarahkan pada perilaku positif. CBT dapat untuk menolong individu mengamati pola kognitif, pemikiran atau ide dan emosi yang berkorelasi dengan perilaku.³⁰ Adapun hal tersebut menjadi komponen CBT diantaranya komponen berpikir, komponen perilaku atau sikap³¹.

1) Komponen berpikir atau *thinking*

Asumsi CBT dalam berpikir adalah ketika individu melihat setengah gelas kosong (perasaan takut dan pesimis) atau setengah gelas penuh (optimis) individu dapat belajar dengan mengenal pikiran otomatis, monitor, memeriksa dengan penuh ketelitian.

³⁰Arif Pristianto, *Terapi Pilihan Dasar*, (Surakarta: Muhammadiyah University: 2018), hal 217

³¹Ibid, 217

2) Komponen perilaku atau *behavior*

CBT meliputi ruang lingkup intervensi *therapeutic* dan dipandang dari suatu metode pendekatan daripada pengobatan. Tergantung dari akar masalah dan relevansi dengan penggunaan teknik. Pendekatan dalam CBT pada komponen ini adalah memberikan edukasi, mengatur tujuan/langkah, menghasilkan motivasi yang memfokuskan pada perilaku yang baik, (seperti pelatihan keterampilan aktivitas fisik, strategi untuk pemeliharaan untuk peningkatan dan perlindungan melawan kekambuhan/relapse.

3. Teknik *Cognitive Behavioral Therapy*

Adapun teknik CBT ini memakai waktu yang relative singkat hingga disebut terapi jangka pendek karena memakai waktu kurang lebih hanya 12-20 sesi yang menekankan pentingnya pemikiran pasien dalam menentukan bagaimana perasaan mereka dan apa yang mereka lakukan.³² Berikut beberapa teknik CBT:

1) Relaksasi

Ini merupakan situasi di mana individu ada pada situasi tenang, keadaan emosional yang begitu tenang dan bukan sebaliknya yaitu cemas maupun tegang. Efek positif dari teknik ini adalah saat

subjek dalam keadaan sangat rileks, orang tersebut tidak menunjukkan respons kaget terhadap suara keras.³³

2) Pengebalan (desensitisasi) sistematis

Teknik pemberian rangsangan atau stimulus dimulai secara bertahap dengan hal yang bisa diterima, dan tidak menyebabkan kecemasan maupun kekagetan, lalu rangsangannya secara bertahap ditambahkan dengan segera. Menyebabkan reaksi negatif. Teknik ini juga bisa disebut sebagai counter condition. Dan teknik ini membutuhkan waktu yang singkat, sekitar enam sampai sepuluh sesi, untuk diterapkan. Prosedur untuk melakukan teknik pelatihan sistem tradisional adalah:³⁴

- a. Latih atau ajarkan latihan relaksasi progresif.
- b. Susun faktor itu dengan sistematis dimulai dari yang paling tidak diperhatikan atau paling diperhatikan.
- c. Secara hirarkis atasi faktor ini dan bawa klien pada kondisi yang rileks.

3) Latihan kepekaan/asertif

Ini adalah perilaku interpersonal yang melibatkan keterbukaan dan kejujuran perasaan dan pikiran. Tanda dari perilaku asertif adalah adanya penyesuaian sosial dan perilaku asertif ini

³³ Rosliana Dewi, *Teknik Relaksasi Lima Jari terhadap kualitas tidur fatigue dan nyeri pada pasien kanker payudara*, (Yogyakarta: Budi Utam, 2012) hal 4

³⁴ Singgih D. Gunarsa, *Ibid*, 207-222

mempertimbangkan kesejahteraan dan perasaan dari orang lain. Kemampuan beradaptasi di diri seseorang ditunjukkan dengan adanya keterampilan sosial. Ada tiga perilaku persuasif, penolakan meyakinkan. Ditandai dengan fase kualifikasi seperti mengucapkan maaf. Asertif pujian yang ditunjukkan dengan bisa menyukai, menghargai, mengagumi, mencintai, mensyukuri dan memuji emosi positif. Dan asertasi permintaan. Ketegasan ini terjadi saat orang lain meminta untuk melakukan hal yang bisa saja membuat mereka mampu memenuhi tujuan dan kebutuhan tanpa adanya paksaan dan tekanan. Atau perilaku yang menunjukkan adanya keterampilan untuk mencari jalan keluar di lingkungan sosial tentang hubungan interpersonal.³⁵

4) Peniruan melalui model/penokohan

Adalah sebuah istilah yang biasa digunakan dalam memperlihatkan timbulnya proses belajar lewat observasi terhadap orang lain dan adanya perubahan sikap lewat cara meniru. Penokohan jelas memperlihatkan sikap dari orang lain yang dicontoh. Adapun istilah lain yang mempunyai definisi sama dengan penokohan diantaranya adalah pengamatan atau observational

³⁵*Ibid*, 208

learning dan peniruan atau imitation.³⁶ Adapun pengaruh dalam pelaksanaan peniruan melalui penokohan terdiri dari tiga hal yakni:³⁷

- a. Pengambilan keterampilan ataupun respon baru untuk memperlihatkan pada perilaku mereka dengan menggabungkan pengamatan mereka dengan perilaku baru.
- b. Setelah melihat suatu gerakan yang menjadi model maka akan hilang respon rasa takut untuk menjalankan sesuatu yang sebelumnya menimbulkan rasa takut pada pengamat tetapi sekarang tidak melakukan apa-apa atau bahkan berdampak positif untuk tokoh yang diamati.
- c. Pengambilan suatu respon pada respon-respon, yang memberi ruang untuk ditiru.

Jenis penokohan yakni: penokohan nyata atau dinamakan live model yaitu dijadikan model oleh klien adalah terapinya, anggota keluarga, guru atau bahkan tokoh maupun orang yang digemari. Penokohan kedua yaitu penokohan simbolik atau simbolik model, yaitu tokoh dilihat melalui video, film dan media yang lain. Penokohan yang ketiga yaitu penokohan ganda atau dinamakan multiple model yang ada di dalam sebuah kelompok.³⁸

³⁶ Singgih D. Gunarsa, *Ibid*, 208-222

³⁷*Ibid*, 209

³⁸*Ibid*, 208

5) Penguasaan diri (*biofeedback*)

Lewat pendekatan penguasaan diri maka klien atau pasien bisa mengatasi masalahnya. Titik awal dari pendekatan ini adalah lebih mudah bagi seseorang jika diberi peran yang lebih aktif dalam proses perubahan akan mudah mencapai tujuannya. Argumen kedua adalah bahwa pengendalian diri tidak ada hubungannya dengan keinginan (*willpower*), tapi sesuatu yang timbul ada kaitannya terhadap yang dilakukan dan apa akibatnya serta dibentuk oleh pembelajaran. Dalam hal ini, harus disadari oleh klien jika pemeriksaan diri merupakan bagian penting dari bagaimana orang terlibat pada pola perilaku tertentu dan jawaban sering berupa introspeksi.³⁹

Kelima tahapan diatas sangat membantu, dalam melihat keefektivitasan dari teknik konseling CBT itu sendiri pada penderita gangguan mental PTSD. Tahapan-tahapan itu akan terjadi secara natural selama proses konseling CBT itu berlangsung diterapkan pada pasien atau klien.

4. Dasar *Cognitive Behavioral Therapy*

Konseling perilaku kognitif merupakan pendekatan konseling yang berfokus terhadap kondisi klien lewat perubahan perilaku dan

³⁹ Singgih D. Gunarsa, *Ibid*, 208-222

kognitif dengan menggunakan metode perubahan kognitif dan perilaku berikut.⁴⁰

- a. Fokus dari terapi perilaku adalah pada perilaku tersebut dan lebih sedikit terhadap penyebab yang mengakibatkannya.
- b. Dalam terapi perilaku harus secara khusus diperhatikan bagaimana perilaku dipengaruhi lingkungan diantaranya dilihat dari perspektif proses dan teori belajar yang disebut dengan perilaku malassui. Para terapis perilaku juga tidak mengecilkkan factor biologic atau organic sebagai penyebab munculnya sesuatu perilaku yang tergolong malasui seperti misalnya, karena kecelakaan.
- c. Tujuan konkrit dari terapi dirumuskan dan didefinisikan secara konkrit pada terapi perilaku. Walaupun secara keseluruhan tidak mengubah kepribadian, namun diharapkan dapat mempengaruhi pribadi secara keseluruhan (sebagai keseluruhan) dengan menghilangkan respon malas (sebagai sumber).
- d. Pada terapi perilaku akan diselaraskan metode terapeutiknya dan masalah yang dihadapi klien, konsep metode tidak lagi memadai untuk mengatasi masalah pasien. Di sisi lain, prosedur untuk

⁴⁰Bakhrudin All habsy, Mpd. *Panorama Teori-Teori Konseling Modern dan Post Modern*, (Malang:MNC, 2021) hal 164.

melakukan terapi harus disesuaikan dengan masalah yang ada dan keadaan pribadi tertentu.

Pemusatan pada terapi perilaku adalah terhadap kondisi sekarang serta menilai hasil yang didapat dari proses empirik dan adalah dukungan yang besar untuk menggunakan berbagai cara.⁴¹ pendekatan yang tujuan akhirnya adalah supaya perilaku saat ini bisa berubah, fokus pemusatannya adalah usaha supaya klien merealisasikan sebuah tindakan daripada hanya secara pasif meresponnya. Tindakan yang diinginkan sebagai perubahan adalah usaha untuk dapat mengubah kehidupan sesuai dengan harapan dengan mempertontonkan perannya sebagai pribadi yang memiliki tanggung jawab dari semua yang dilakukan. Pada situasi ini digunakan stimulus oleh terapis sebagai sarana untuk mempengaruhi tahap kognitifnya. Atau dengan kata lain bahwa titik berat terapi ini yaitu timbulnya perubahan sikap yang bisa dilihat sebagai fokus utama sehingga bisa memungkinkan untuk menjalankan penilaian mengenai terapi tanpa melupakan tahap kognitifnya.⁴²

Pada bagian ini teknik CBT sangat memperhatikan pada cara berpikir yang menghasilkan aksi atau tindakan klien di masa sekarang. Tidak hanya sebatas merespon terhadap rangsangan (stimulus yang

⁴¹*Ibid*, 164

⁴² *Singgih D. Gunarsa, Ibid*, 200.

diberikan selama proses konseling berlangsung tetapi ada perubahan perilaku yang dilakukan oleh klien dalam hidupnya.

5. Ciri –ciri *Cognitive Behavioral Therapy*

Berikut ini beberapa ciri dari *Cognitive Behavioral Therapy* diantaranya:⁴³

- a. Berdasarkan rumusan teori yang konsisten dan tepat maka secara deduktif bisa diuji.
- b. Hasil yang diperoleh dari studi eksperimen dirancang khusus untuk menguji dasar teori dan kesimpulannya.
- c. Persepsi gejala sebagai respons terkondisi yang tidak tepat. Gejala tersebut diyakini sebagai tanda pembelajaran yang tidak tepat.
- d. Percaya bahwa gejala timbul karena adanya perbedaan individu yang mungkin memiliki dan bersyarat otonomi tidak stabil dan oleh kondisi lingkungan yang tidak menentu.
- e. Kesembuhan itu didapatkan dengan cara memperlakukan gejala itu sendiri yaitu dengan menunjukkan respon terkondisi yang tidak sejalan menjadi sesuai yang membentuk dan menjatuhkan respon terkondisi yang diinginkan.
- f. Sebab yang timbul karena dilakukannya terapi terhadap gejala yaitu kesembuhan yang utuh dilihat dari timbulnya kemampuan untuk menyingkirkan respon yang berlebihan lewat tahap penjemuran dengan sendirinya.

⁴³ Singgih D. Gunarsa, *Ibid*, 202

Dari beberapa poin ciri diatas menyatakan bahwa pendekatan teknik konseling CBT adalah mampu mengubah respons menjadi sebuah perilaku yang lebih positif sehingga membawa klien /pasien pada sebuah kestabilan dalam berpikir dan bertindak.

6. Tujuan *Cognitive Behavioral Therapy*

Tujuan utamanya adalah mewujudkan situasi baru dalam belajar, karena masalah yang ada bisa selesai lewat proses belajar. Fokus terapis adalah meniadakan sikap malas serta membantu klien untuk menggantikan dengan sikap yang cocok. Fokusnya adalah pada sikap yang saat ini dan apa yang bisa dilakukan untuk bisa merubahnya. Tujuan dan proses perilaku yang berorientasi akhir-akhir ini yang melibatkan klien pada segi kognitif untuk menentukan tujuan yang diinginkan atau dalam pemilihan tujuan.⁴⁴

Untuk lebih spesifik Tujuan dari *cognitive behavioral therapy* adalah:⁴⁵

- a. Terapis menjabarkan apa tujuan dari dilakukannya terapi.
- b. Secara khusus klien menyatakan timbulnya perubahan positif sebagai hasil yang diinginkan.
- c. Terapis bersama dengan klien menentukan apakah timbulnya perubahan sudah sesuai dengan tujuan terapi yang di awal dirumuskan.
- d. Terapis dan klien mengeksplorasi apakah tujuan terapi itu realistis.

⁴⁴*Ibid*, 202

⁴⁵ Singgih D. Gunarsa, *Ibid*, 202

- e. Terapis dan klien mendiskusikan potensi kerugian dan keuntungan pada tujuan terapeutik.
- f. Hilangkan perilaku malas dan belajarliah untuk berperilaku lebih efisien. Fokus pada fakta yang mempengaruhi pemahaman dan sikap apa yang bisa dijalankan terkait perilaku itu.
- g. Klien memiliki peran aktif di terapi untuk menentukan tujuannya dan menjalankan penilaian bagaimana tujuan itu direalisasikan.

Tujuan lainnya adalah menghapus kesalahan dan perilaku yang terjadi lewat tahap belajar dan mengganti dengan pola sikap yang lebih cocok. Klien adalah yang akan menentukan perubahan perilaku secara khusus.

Keefektivitasan pendekatan konseling *cognitive behavioral therapy* dengan orientasi pada aktivitas konseling yakni:⁴⁶

- a. Merubah sikap malas yang ada di diri klien.
- b. Membantu klien belajar lebih efektif di tahap mengambil sebuah keputusan.
- c. Mencegah masalah di masa depan
- d. Memperbaiki masalah sikap tertentu yang diminta klien.
- e. Mewujudkan perubahan sikap yang bisa diimplementasikan pada kehidupan nyata.

⁴⁶ Singgih D. Gunarsa, *Ibid*, 205-206.

Definisi dari konseling berkaitan dengan bantuan pribadi yaitu bentuk intervensi dan proses psikologis untuk mencapai tujuan. Konsultasi memiliki tujuan supaya klien bisa merubah sikapnya pada tingkat yang lebih tinggi lewat menjalankan tugas perkembangan, kebahagiaan dan kemandirian dengan maksimal. Secara khusus, masing-masing klien adalah yang menentukan tujuan dari konsultasi tersebut. Konsultasi juga memiliki tujuan supaya klient bisa mencari jalan keluar dari masalah yang sekarang dihadapi serta menghilangkan emosi negatif, mengelola keterampilan dan krisis hidup, menyesuaikan diri dan membuat sebuah keputusan. Selain itu tujuan konseling dapat dilihat dari segi perubahan kognitif yang bisa menggantikan pola pemikiran yang hancur dan irasional. Dan adanya perubahan sikap yakni mengganti sikap yang mal adaptif.⁴⁷

Dalam konseling kognitif behavioral condong digunakan sebuah cara yang tersistematis untuk diwujudkan dengan cakupan: ⁴⁸

- a) Membuat hubungan kerja yang erat pada supervisor serta supervisi. Caranya adalah dengan menjelaskan alasan dilakukannya pengobatan.

⁴⁷Zainal Aqib, *Psikologi Konseling dan Kesehatan Mental*, (Yogyakarta: Pustaka Referensi:2021) hal 68.

⁴⁸Ni Putu Diah Prabandari, *Pengaruh Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Terhadap Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) pada Pasien Post Kecelakaan Lalu Lintas di RSUP Sanglah Denpasar*, *Jurnal studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*, Vol.3 No.2, Mei-Agustus 2015, hlm. 22

- b) Evaluasi masalahnya. Melakukan identifikasi terhadap intensitas, ukuran frekuensi serta kesesuaian masalah dan kognisi pria.
- c) Menetapkan tujuan untuk mewujudkan perubahan.
- d) Mengimplementasikan teknik kognitif atau sikap.
- e) Lacak kemajuan melalui evaluasi berkelanjutan pada sikap yang dituju.
- f) Selesaikan dan jadwalkan program tindak lanjut untuk mengonfirmasi pencapaian.

Dalam mendapatkan kesepakatan perilaku tujuan yang dilakukan oleh konselor dan klien, maka konselor kognitif behavior akan menggunakan berbagai teknik diantaranya:⁴⁹

1. Tantang keyakinan irasional.
2. Reformulasi masalah; contohnya adalah menerima keadaan emosi internal sebagai hal yang menarik daripada membuatnya menjadi hal yang menakutkan.
3. Tinjau pemanfaatan berbagai penilaian diri untuk memainkan peran dari konselor.
4. Coba gunakan pernyataan diri yang berbeda di kondisi yang nyata.

⁴⁹*Ibid*, 22

D. Bagaimana Efektivitas Pendekatan Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* terhadap Penderita Gangguan Mental *Post Traumatic Stress Disorder*?

Sebelum membicarakan masalah efektivitas pendekatan konseling, ada baiknya terlebih dahulu dikenal pengertian umum dari efektivitas. Asal kata efektivitas adalah efektif yang definisinya keberhasilan dicapai sesuai dengan tujuan yang sudah direncanakan dan ditetapkan. Efektivitas selalu berhubungan dengan hasil yang diharapkan dan hasil yang sesungguhnya.⁵⁰ Arti yang terkandung pada “keefektif-an”(efektiveness) efek atau pengaruh keberhasilan atau kemujaraban atau kemanjuran.⁵¹ Maka bisa dikatakan sampai mana hasil dicapai relevan dengan tujuan yang sudah direncanakan.

Defenisi efektifivitas disampaikan Hidayat (1986), efektivitas merupakan ukuran yang menjelaskan sampai mana dicapainya target berupa kualitas, kuantitas dan waktu. Saat persentase pencapaian semakin besar maka efektivitasnya juga semakin tinggi.⁵² ini adalah keterangan dengan definisi ukuran keberhasilan atau hasil tugas untuk mewujudkan tujuan. Efektivitas sedikit dipahami sebagai taraf tercapainya usaha dan tujuan yang disampaikan efektif jika usaha itu bisa mewujudkan tujuan. Atau dengan kata

⁵⁰Dikutip dari Madur Ferguson, *Pengertian Efektivitas menurut Para Ahli* <http://madhienyutnyut.blogspot.com/2012/02/pengertian-efektifitas-menurut-para.html>, diakses pada 20/6/2023.

⁵¹Barda Nawawi Arief, *Kapita Selekta Hukum Pidana*, (Bandung: Citra Aditya Bakti, 2003), Hal.87

⁵²Lysa Angrayani, *Efektivitas Rehabilitasi Pecandu Narkotika Serta Pengaruhnya Terhadap Tingkat Kejahatan di Indonesia*, (Ponorogo: Uwais inspirasi Indonesia, 2018), hal 13

lain efektif kita memandang apakah kegiatan atau program itu sudah mencapai tujuan yang direncanakan.

Efektivitas merupakan keberhasilan untuk mewujudkan tujuan yang sebelumnya ditetapkan. Pada efektivitas dibicarakan tentang output dari organisasi apakah sudah tercapai tujuannya, jika sudah maka dikatakan organisasi itu berjalan dengan efektif.⁵³ Hal ini senada dengan pemahaman dari salahsatu ahli yang menjabarkan jika efektivitas merupakan tingkat keberhasilan untuk mewujudkan sasaran atau tujuan (Etzioni, 1964). Jadi sesungguhnya efektivitas adalah konsep luas kaitannya dengan faktor baik internal atau eksternal individu. Maka efektivitas tidak hanya memandang tentang sisi produktivitas, tapi juga bisa dilihat pada perspektif sikap atau persepsi individu. Statement ini dikuatkan terhadap pernyataan yang menjabarkan jika efektivitas bisa dilihat tentang sampai mana kepuasan yang diraih seseorang (Robbins, 1997). Pemahaman tersebut didukung dan berkaitan dengan argumen yang menjabarkan jika efektivitas adalah konsep yang pokok, hal ini karena efektivitas bisa memberikan representative tentang keberhasilan orang dalam mencapai target (Prokopenko, 1987), maupun tingkat dari pencapaian tujuan individu (Hoy dan Miskel, 192).⁵⁴

⁵³Indra Bastian, *Akuntansi Sektor Publik: Suatu Pengantar*, (Jakarta: Erlangga, 2005) hal 20

⁵⁴Roymond H. Simamora, *Buku Ajar Pendidikan dalam Keperawatan*, (Jakarta: Buku Kedokteran EGC, 2008) hal 31

Sesuai definisi para ahli di atas maka disimpulkan jika efektivitas merupakan tercapainya tujuan atau sasaran yang sebelumnya ditentukan dan merupakan sebuah pengukuran di mana tercapainya target sesuai dengan rencana di awal. Konsep efektivitas juga sifatnya multidimensional yaitu efektivitas didefinisikan berbeda sesuai dengan dasar ilmu yang dimiliki walaupun akhir dari tujuan efektivitas itu sama yaitu mewujudkan target atau tujuan.

Pada bagian ini konsep efektivitas akan digunakan dalam pendekatan konseling CBT terhadap penderita gangguan mental PTSD. Mengukur/melihat sejauh mana pengaruh penggunaan konseling CBT ini dapat digunakan apakah membawa pengaruh dan mencapai tujuan yang dikehendaki. Adapun teknik konseling CBT yang digunakan dan dilakukan terhadap penderita gangguan mental PTSD hal itu nyatanya dapat mengurangi tanda dan gejala yang ditemukan pada orang yang mengalami PTSD. Misalnya dalam hasil penelusuran melalui artikel jurnal dijelaskan bahwa pendekatan perilaku kognitif bagus untuk dipertimbangkan sebagai pengobatan pilihan untuk individu yang mengalami gangguan mental akibat kejadian yang menyimpannya di masa yang lalu baik itu kecelakaan lalu lintas, pelecehan seksual dan kejadian tragis lainnya yang menimbulkan konsekuensi buruk dari kejadian tersebut. Sehingga dengan penggunaan CBT ini dapat digunakan sesuai dengan tujuannya yaitu digunakan untuk

membantu menurunkan PTSD dan merupakan alternatif dan psikoedukasi untuk menurunkan tingkat resiko berkembangnya masalah psikologis pada individu.⁵⁵

Berdasarkan gagasan individu yang pernah mengalami peristiwa traumatis memiliki keyakinan dan pikiran negative terkait peristiwa tersebut dan konsekuensinya. Hal inilah yang menyebabkan pikiran dan keyakinan mengarah pada penghindaran pengingat akan peristiwa negative dan perasaan bahaya saat ini. Sehingga dengan penggunaan konseling CBT terhadap penderita PTSD efektif dalam membantu menurunkan gangguan sebab CBT melibatkan pemaparan terhadap peristiwa yang terjadi dan menentang pikiran dan keyakinan traumatis yang tidak pantas.⁵⁶

Penelitian yang dijalankan (Erwina, 2010) menjabarkan jika terapi perilaku kognitif (CBT) bisa menumbuhkan kemampuan kognitif serta perilaku klien setelah peristiwa yang menyebabkan trauma diantaranya kecelakaan lalu lintas dan gempa bumi. Lalu penelitian yang dijalankan Kar.N (2011) mengatakan jika perilaku kognitif adalah terapi yang aman dan efektif untuk klien dengan PTSD untuk lansia, orang dewasa, remaja maupun anak-anak. Hasil penelitian lain juga mengatakan bahwa CBT bisa efektif untuk

⁵⁵Mahardika Putri Kaonang, *Keperawatan Anak*, (Surabaya: Media Sains Indonesia, 2023) hal 214.

⁵⁶Sandy Ardiansyah, *Kesehatan Mental*, (Sumatra Barat: PT. Global Eksekutif Teknologi, 2023) Hal 51

menumbuhkan kemampuan kognitif dan sikap klien klien skizofrenia terhadap situasi kekerasan (fauziah, 2009).⁵⁷

Dengan melihat/memperhatikan berbagai macam teknik *Cognitive Behavioral Therapy* dari berbagai sumber , maka hal ini tentu akan memberi suatu pemahaman bahwa teknik konseling CBT ini efektif, mampu memberikan hasil yang terbaik jika di gunakan dalam mengatasi masalah klien yang mengalami gangguan mental PTSD.

E. Landasan Teologis tentang Pendekatan Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* ?

Dipandang dari landasan teologis, maka sebenarnya konseling CBT juga sudah diterapkan pada sejak dahulu dilihat dari pelayanan yang dilakukan Yesus semasa hidupnya.

Dimana ia melakukan pendekatan terhadap kepala dari pemungutan cukai bernama Zakheus yang memiliki kekayaan yang besar hasil dari rampasannya kepada orang-orang sekitar, mengeruk harta sebanyak-banyaknya untuk dirinya sendiri. Sehingga membuat Zakheus dibenci oleh banyak orang. Kebencian orang terhadapnya tentu membuat Zakheus merasakan depresi, kesehatan mental yang terganggu sehingga dirinya mengalami kekosongan pada jiwanya ada trauma yang dirasakan dalam jiwanya. Pertemuannya dengan Yesus membawa perubahan pada diri

⁵⁷Retna Tri Astuti, *Manajemen Penanganan Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) Berdasarkan Konsep dan Penelitian Terkini*, (Magelang: UNMMA PRESS, 2018) Hal 36

Zakheus dengan melakukan pendekatan konseling yang arahnya pada perubahan cara pandang Zakheus. Hasil dari pendekatan yang dilakukan oleh Yesus tersebut membawa Zakheus pada perubahan besar. Proses yang dialami oleh Zakheus ini merupakan proses belajar dalam bagian CBT. Hal ini hendak menyampaikan bahwa setiap perbuatan adalah suatu pilihan yang membawa sipelaku /klien kedalam suatu perubahan.

Penyembuhan di kolam betesda, di sekitar kolam itu didirikan emper-emper yang lebar, supaya muat orang-orang sakit yang dari segala sudut datang- datang ke kolam itu untuk disembuhkan. Rumah sakit itu disebut betesda artinya "rumah kemurahan". Di betesda itu tidak ada orang yang bersorak-sorak dan bergembira. Melainkan hanya ada sengsara yang amat sangat. Yesus mendengar tentang berbagai-bagai orang yang telah sembuh. Ada yang sudah bertahun-tahun lamanya sakit keras, lalu datang ke betesda itu untuk menjadi sembuh. Di betesda tersebut ada seorang yang sudah 38 tahun berada disitu dan tidak mengalami kesembuhan dari air kolam betesda tersebut sebab tiap kali air bergoncang selalu saja ada banyak orang yang mendahuluinya turun kedalam kolam tersebut. Hingga harapannya pupus, mukanya suram dan tak memiliki harapan sebesar dulu sebelum ia datang di tempat itu. Segala harapannya untuk menjadi sembuh sudah padam. Berkali-kali ia putus asa dalam hidupnya. Tetapi jauh dari lubuk hatinya masih ada keinginan, supaya dia sembuh, ia ingin mengecap kegembiraan. Lalu Yesus berkata kepadanya, bangunlah dan angkatlah tilammu lalu berjalanlah,

iapun sungguh-sungguh mencoba berdiri, mula- mula sukar dan kaku tetapi sebentar kemudian dia berdiri dan mulai berjalan selangkah demi selangkah memegang tembok hingga berani berjalan seorang diri kemudian orang itu mengangkat tilamnya lalu pergi keluar.⁵⁸

Sejak saat itu orang tersebut dijadikan (*egeneto*) baik/sehat (*hygies*).⁵⁹ Artinya bahwa ia mengalami pemulihan sehingga tubuhnya sebagai ciptaan mengalami transformasi, ia telah dibuat baik, dipulihkan dari statusnya yang kacau menjadi utuh. Ia tidak lagi akan mengalami ketidautuhan oleh masyarakat namun dipulihkan pada keutuhannya yang penuh. Pikirannya membawanya pada perubahan perilaku sehingga ia memperoleh kesembuhan.

Selanjutnya tentang kisah seorang wanita malang yang menderita pendarahan selama kurun waktu 12 tahun, dan situasi ini sudah pasti membuat wanita tersebut menjadi lemah, membuat nyawanya terancam dan menyengsarakan jalannya hidup. Wanita itu sudah mencari pertolongan kepada tabib terbaik yang bisa dia datangi dan wanita tersebut sudah kehabisan banyak harta, semua harta yang dimiliki dihabiskan untuk tabib itu

⁵⁸J.h bavick, *Sejarah Kerajaan Allah 2 Perjanjian Baru*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia) hal, 219-220

⁵⁹Michael H.Crosby, *Apakah engkau mengasihi Aku?* (Jakarta: BPK Gunung Mulia:2009) hal, 51-52

demi kesembuhannya tapi justru mendapat vonis bahwa wanita itu tidak dapat disembuhkan.⁶⁰

Tapi karena pendekatan-pendekatan yang dilakukan oleh Yesus dan sampai pada telinga wanita itu mampu membuat pola pikir wanita itu menjadi sebuah tindakan yang menuju pada kesembuhan dirinya. ada iman yang kuat yang dimiliki wanita itu akan kuasa yang dimiliki oleh Yesus Kristus sehingga mengubah perilakunya menjadi sebuah keyakinan/kekuatan yang baru untuk menghampiri Yesus dengan dasar pikiran yang mengatakan bahwa “asal kujamah saja jubah-Nya, aku akan sembuh (ayat 28).

Kekuatan berpikir dari dalam yang membuat berpikir rasional dikala pikiran yang tidak rasional. Sehingga berpikir sehat sangat perlu dimiliki oleh tiap orang. Karena kekuatan dari dalamlah yang secara ilmiah adalah pikiran. Pikiran yang positif, sehat, dan rasional. Kesehatan tubuh menurun ketika pikiran tidak rasional tidak sehat atau tidak positif dan begitu pula sebaliknya tubuh yang sehat bersal dari pikiran yang rasional, sehat, dan positif.

Sehingga pendekatan konseling CBT sangat berguna dan penting digunakan untuk mengubah pola pikir yang abnormal menjadi pola pikir yang normal kembali.

⁶⁰Henry Matthew, *Tafsiran Matthew Henry Injil Markus*, (Surabaya:Momentum:2015) Hal,