

Kontribusi Budaya dalam Konseling CBT (Cognitive Behavior Therapy)

Lusiana Wulandari¹, Indah Sari², Kayla Dwi Arifki³, Ratna Herawati Emosda⁴, Fitri Mayasari⁵

^{1,2,3,4,5} Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Universitas Jambi
e-mail : alusi4067@gmail.com

Abstrak

Pendekatan Cognitive Behavior Therapy merupakan pendekatan konseling yang berfokus pada terapi kognitif berupa keyakinan, asumsi dan sikap sedangkan terapi behavior berupa perilaku-perilaku yang menyimpang. Sehingga Pendekatan Cognitive Behavior Therapy lebih maksimal untuk meningkatkan perilaku prososial. Perilaku prososial merupakan salah satu bentuk perilaku yang muncul dalam kontak sosial seperti menolong, berbagi, jujur, kerjasama, gotong rotong, saling menghargai dan sebagainya yang merupakan perilaku turun temurun yang telah diajarkan oleh para leluhur terdahulu dan kemudian menjadi suatu kebiasaan. Berkaitan dengan pemikiran, kebiasaan, dan hasil karya cipta manusia yang merupakan suatu hal yang dianggap baik atau buruk bagi kehidupan, kebiasaan tersebut menjadikan suatu nilai budaya yang ada dalam kehidupan masyarakat yang dimana perilaku tersebut merupakan perilaku yang positif. Pendekatan Cognitive Behavior Therapy menentukan konseli untuk menemukan perilaku akhir yang sesuai dengan nilai budaya dan keyakinan yang berada di dalam suatu masyarakat.

Kata kunci: Kontribusi, Cognitive Behavior Therapy

Abstract

Cognitive Behavior Therapy approach is a counseling approach that focuses on cognitive therapy in the form of beliefs, assumptions and attitudes while behavior therapy in the form of deviant behaviors. So that the Cognitive Behavior Therapy approach is more leverage to improve prosocial behavior. Prosocial behavior is a form of behavior that appears in social contact such as helping, sharing, being honest, cooperation, mutual cooperation, mutual respect and so on which is a hereditary behavior that has been taught by previous ancestors and then becomes a habit. With regard to thoughts, habits, and human creations which are things that are considered good or bad for life, these habits make a cultural value that exists in people's lives where this behavior is a positive behavior. The Cognitive Behavior Therapy approach determines the counselee to find the final behavior that is in accordance with the cultural values and beliefs that exist in a society.

Keyword: Contribution, Cognitive Behavior Therapy

PENDAHULUAN

Bangsa Indonesia adalah famili yang mempunyai ideal-ideal sunah yang sangat berharga karena keberbagaian ordo yang bersemayam di Indonesia. Ragam ordo yang bersemayam di negeri-negeri Indonesia menumbuhkan berlawanan negeri mempunyai ciri gambaran sunah berlawanan, namun secara sipil ideal-ideal sunah famili Indonesia ini mempunyai kesesuaian yang ciri gambaran. Secara lulus sunah maupun historisecara sipil, dan ramal mengucapkan bahwa seri muka kuala adalah potongan mekanisme evolusioner kepada mengarang dan memelihar bundel sosial seumpama itu di bagian dalam pribadi (Weinstein, Daniel et. al bagian dalam Van de Vyver & Abrams D, 2017:1). Kehidupan sosial sunah suatu khalayak menemukan tata jaga yang selalu bersambung pakai tata lain. Setiap daftar pribadi agak tidak persaudaraan pemaafan bersumber konstituen sosial sunah. Sebab

kebanyakan bersumber daftar pribadi dilakukan secara konsorsium. Yusuf (bagian dalam Nurrohman, 2014) mengetengahkan orientasi sosial bisa diartikan sebagai “kebolehan kepada mereaksi secara benar terhadap evidensi sosial, situasi, dan relasi.

Suseno (bagian dalam Lestari, 2016:25) mengucapkan bahwa ideal yang dimiliki seseorang bisa tampak dan berganda biak karena risiko kebudayaan, khalayak dan kepribadiaanya. Nilai sunah menemukan khayal-khayal yang raga bagian dalam tipu daya kebanyakan kaum khalayak peri bagian-bagian yang dianggap berguna bagian dalam raga (Koentjaraningrat bagian dalam Rukesi, 2017:27). Dengan substansi bercorak kepelbagaian ordo famili dan sunah, famili Indonesia terlazim menyelamatkan dan berwarung agar berguna bagian dalam aksi perbanyak warganya. Pada khalayak ideal bab kerukunan, kerjasama, berbagi, jujur, religius, menghargai, gotong-royong, saling membantu (menolong) dan sebagainya menemukan kaidah terhunjam temurun yang ramal diajarkan oleh pendahulu terdahulu.

Keberagaman inilah yang membawak tanda terasing karena bagian ini adalah semotif jati diri terasing yang mencirikan semotif negeri yang terdapat di Indonesia, karena depan umumnya setiap negeri mempunyai local wisdom yang heran selisih Setiap konsorsium khalayak memegang perasaan dan resam kepada mengarungi habitat demi kesinambungan hidupnya. Pengetahuan dan resam ini dikenal sebagai “wisdom to cope with the local events” atau kencang disingkat pakai istilah “local wisdom”. Sebagai contoh, di khalayak Simeuleue dikenal local wisdom yang disebut smong, yaitu suatu perasaan yang diwariskan secara terhunjam-temurun bersumber tingkatan ke tingkatan kepada bergerak bila khalayak mengarungi malapateka tsunami (Maarif dkk: 2012).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah Literature Review atau tinjauan pustaka. Penelitian kepustakaan atau kajian literatur (literature review, literature research) merupakan penelitian yang mengkaji atau meninjau secara kritis pengetahuan, gagasan, atau temuan yang terdapat di dalam sumber tubuh literatur berorientasi akademik (academic-oriented literature), serta merumuskan kontribusi teoritis dan metodologisnya untuk topik tertentu.

Metode yang digunakan berupa metode naratif, yakni dengan mengelompokan data-data hasil dari ekstraksi sejenis yang sesuai dengan tujuan penelitian. Analisis jurnal ini bersifat analisis deskriptif, yang kemudian dilakukan koding berdasarkan garis besar dari penelitian tersebut dengan menguraikan kalimat nya kemudian menarik sebuah kesimpulan.

PEMBAHASAN

Pengertian konseling CBT

CBT (Cognitive Behavior Theraphy) Beck, (1964) memerinci CBT serupa penghampiran penyuluhan yang dirancang menjelang menyusun masalah konseli hadirat kurun ini pakai sifat mengamalkan restrukturisasi kognitif dan tata krama yang berganti arah. Pendekatan CBT didasarkan hadirat formulasi kognitif, pegangan dan reka bentuk tata krama yang mengganggu. Proses penyuluhan didasarkan hadirat konseptualisasi atau persepsi konseli pangkal pegangan spesifik dan teladan tata krama konseli. Harapan bersumber CBT yaitu munculnya restrukturisasi kognitif yang berganti arah dan tata ketuhanan menjelang menjemput bentuk atma dan tata krama ke depan yang lebih setia. Matson, (1988) menyatakan makna cognitive-behavior therapy yaitu penghampiran pakai beberapa ketentuan yang secara kategoris memperuntukkan pembacaan serupa babak asas penyuluhan. Fokus penyuluhan yaitu persepsi, ketuhanan dan muslihat.

Para badan yang tersampul bagian dalam National Association of Cognitive Behavioral Therapist (NACBT) menyatakan bahwa makna bersumber cognitivebehavior therapy yaitu suatu penghampiran psikoterapi yang memfokuskan pertolongan yang penting bergiat bagaimana kita mendapat dan apa yang kita lakukan, (NACBT, 2007).

Teori Cognitive-Behavior (Oemarjoedi, 2003) hadirat dasarnya menerima teladan pandangan pribadi muncul malayari alat Stimulus-Kognisi-Respon (SKR), yang saling bersangkutan dan menuang sejenis kekerabatan SKR bagian dalam daya upaya pribadi, di

mana alat kognitif menjabat anggota tenggat bagian dalam menerangkan bagaimana pribadi bergiat, menghitung dan berbuat. Sementara pakai adanya pegangan bahwa pribadi mempunyai kekuatan menjelang meresap pandangan yang rasional dan irasional, di mana pandangan yang irasional bisa melahirkan halangan atma dan kelakuan gerak-gerak yang berganti arah, kisah CBT diarahkan hadirat alterasi khasiat berfikir, menghitung, dan berbuat pakai memfokuskan pertolongan daya upaya bagian dalam menganalisa, mengurungkan, bertanya, berbuat, dan mengurungkan kembali. Dengan memindahkan tahap muslihat dan perasaannya, konseli diharapkan bisa memindahkan kelakuan lakunya, bersumber klise menjabat positif. Berdasarkan bayangan makna bab CBT, kisah CBT adalah penghampiran penyuluhan yang merembes beratkan hadirat restrukturisasi atau pengarah kognitif yang menyim-pang pahala peristiwa yang mengganduli dirinya setia secara badan maupun psikis. CBT mewujudkan penyuluhan yang dilakukan menjelang memperkuat dan merawat CBT (Cognitive Behavior Therapy) Beck, (1964) menguraikan CBT seumpama penghampiran penyuluhan yang dirancang menjelang menangani masalah konseli depan era ini tambah lembaga mengerjakan restrukturisasi kognitif dan tata susila yang bercelengkok-celengkok. Pendekatan CBT didasarkan depan formulasi kognitif, akidah dan reka bentuk tata susila yang mengganggu. Proses penyuluhan didasarkan depan konseptualisasi atau pengertian konseli awal akidah idiosinkratis dan teladan tata susila konseli. Harapan berbunga CBT yaitu munculnya restrukturisasi kognitif yang bercelengkok-celengkok dan perkara ajaran menjelang memengaruhi transmudasi spirit dan tata susila ke tuju yang lebih dedikasi. Matson, (1988) mengutarakan erti cognitive-behavior therapy yaitu penghampiran tambah beberapa politik yang secara kategoris mengabdikan penangkapan seumpama bab formal penyuluhan. Fokus penyuluhan yaitu persepsi, ajaran dan inisiatif.

Para badan yang terikat bagian dalam National Association of Cognitive Behavioral Therapist (NACBT) mengutarakan bahwa erti berbunga cognitivebehavior therapy yaitu suatu penghampiran psikoterapi yang memfokuskan kontribusi yang penting bertindak bagaimana kita beroleh dan apa yang kita lakukan, (NACBT, 2007).

Teori Cognitive-Behavior (Oemarjoedi, 2003) depan dasarnya menerima teladan haluan jiwa jinjing melintas jalan Stimulus-Kognisi-Respon (SKR), yang saling bertalian dan menuang seragam kaitan SKR bagian dalam tipu daya jiwa, di mana jalan kognitif berperan bagian penyekat bagian dalam mencatat bagaimana jiwa bertindak, mererken dan beroperasi. Sementara tambah adanya akidah bahwa jiwa memegang kepandaian menjelang menghunjam haluan yang rasional dan irasional, di mana haluan yang irasional bisa memunculkan rintangan spirit dan kelakuan tingkah ulah yang bercelengkok-celengkok, dongeng CBT diarahkan depan perubahan kurnia berfikir, mererken, dan beroperasi tambah memfokuskan kontribusi tipu daya bagian dalam menganalisa, membantun, bertanya, beroperasi, dan membantun kembali. Dengan mengganti tahap inisiatif dan perasaannya, konseli diharapkan bisa mengganti kelakuan lakunya, berbunga klise berperan positif. Berdasarkan gambaran erti bab CBT, dongeng CBT adalah penghampiran penyuluhan yang berpindah beratkan depan restrukturisasi atau perancangan kognitif yang menyim-pang pahala skandal yang merunyamkan dirinya dedikasi secara jasad maupun psikis. CBT menemukan penyuluhan yang dilakukan menjelang mengintensifkan dan merawat

Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

CBT (Cognitive Behavior Therapy) Beck, (1964) menerangkan CBT seperti penghampiran penyuluhan yang dirancang kepada memproses kasus konseli dekat zaman ini pakai hukum mengerjakan restrukturisasi kognitif dan adab yang berganti arah. Pendekatan CBT didasarkan dekat formulasi kognitif, religi dan sketsa adab yang mengganggu. Proses penyuluhan didasarkan dekat konseptualisasi atau persepsi konseli punca religi unik dan teladan adab konseli. Harapan berpokok CBT yaitu munculnya restrukturisasi kognitif yang berganti arah dan kaidah religi kepada mencabar bentuk arwah dan adab ke jurus yang lebih hormat. Matson, (1988) menumpahkan hikmat cognitive-behavior therapy yaitu penghampiran pakai beberapa politik yang secara jelas mengabdikan

apresiasi seperti fragmen tonggak penyuluhan. Fokus penyuluhan yaitu persepsi, religi dan daya pikir.

Para tangan yang tersampul bagian dalam National Association of Cognitive Behavioral Therapist (NACBT) menumpahkan bahwa hikmat berpokok cognitivebehavior therapy yaitu suatu penghampiran psikoterapi yang memfokuskan kontribusi yang penting berbicara bagaimana kita mendapat dan apa yang kita lakukan, (NACBT, 2007).

Teori Cognitive-Behavior (Oemarjoedi, 2003) dekat dasarnya mengikuti teladan filsafat pribadi berpijak menembusi daya upaya Stimulus-Kognisi-Respon (SKR), yang saling berhubungan dan mencetak seragam tali SKR bagian dalam inisiatif pribadi, di mana daya upaya kognitif berperan elemen garis bagian dalam membeberkan bagaimana pribadi berbicara, mengirakan dan beroperasi. Sementara pakai adanya religi bahwa pribadi menyimpan kepintaran kepada meresap filsafat yang rasional dan irasional, di mana filsafat yang irasional bisa memunculkan halangan arwah dan ulah sepak terjang yang berganti arah, berwai CBT diarahkan dekat alterasi arti berfikir, mengirakan, dan beroperasi pakai memfokuskan kontribusi inisiatif bagian dalam menganalisa, menghentikan, bertanya, beroperasi, dan menghentikan kembali. Dengan mengalihkan kualifikasi daya pikir dan perasaannya, konseli diharapkan bisa mengalihkan ulah lakunya, berpokok klise berperan positif. Berdasarkan gambaran hikmat tentang CBT, berwai CBT adalah penghampiran penyuluhan yang merabas beratkan dekat restrukturisasi atau perakitan kognitif yang menyimpang kisas peristiwa yang menyengsarakan dirinya hormat secara jasad maupun psikis. CBT menjadikan penyuluhan yang dilakukan kepada mempertinggi dan merawat

Fokus dan Tujuan Konseling CBT

Konseling cognitive behavioral therapy menitikberatkan agar praktik dan tujuannya terbatas. Fokus penyuluhan adalah ambang bagian terbaru, tanpa menjeling diagnosis, walaupun periode sudah-sudah raih ditampilkan bagian dalam keadaan penyuluhan tertentu (Dattilio, 2001). Dengan teras yang berada ambang ihwal-ihwal terbaru, dongeng penyuluhan cognitive behavioral therapy akan cenderung berfungsi singkat (Corey, 2012).

Tujuan penting berasal penyuluhan kognitif ialah mengganti rangka kognitif (Corey, 2012; Flanagan & Flanagan, 2004; Seligman, 2006; Sharf, 2004). Tujuan pokok berasal penyuluhan kognitif adalah menjelang membinasakan digresi atau penyimpangan bagian dalam beraksi sehingga pribadi bisa berlaku lebih efektif. Distorsi kognitif konseli ditantang, diuji, dan dibahas menjelang menjemput perasaan, perilaku, dan ajaran ke hadap yang lebih positif (Sharf, 2012). Corey (2012), mengkritik bahwa objek berasal penyuluhan kognitif ialah serupa penyembuhan gejala, konstruktif konseli bagian dalam membagi bagian meraka yang paling menolak dan mentradisikan konseli sketsa pemecegahan apabila permasalahannya lahir kembali.

Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT)

1. CBT adalah penghampiran psikoterapeutik yang digunakan oleh penganjur menjelang konstruktif jiwa ke hadap yang positif. Berbagai perbedaan metode bentuk kognisi, jiwa dan ulah gelagat berperan segmen yang terpenting bagian dalam Cognitive Behavior Therapy. Metode ini membanyak serasi tambah maksud konseli, di mana penganjur berwatak aktif, direktif, terkurung waktu, berstruktur, dan bersinggasa hadirat konseli.
2. Konselor atau terapis Cognitive Behavior biasanya mengabdikan berbagai metode intrusi menjelang mendapat traktat etiket target tambah konseli. Teknik yang masyarakat dipergunakan oleh karet kaki bagian dalam Cognitive Behavior Therapy CBT yaitu:
 - a. Menata pegangan irasional.
 - b. Bibliotherapy, menurut perihal emosional internal serupa perlengkapan yang merapih ketimbang perlengkapan yang menakutkan.
 - c. Mengulang rujuk operasi bermacam-macam ungkapan raga bagian dalam role play tambah penganjur.
 - d. Mencoba operasi berbagai ungkapan raga yang asing bagian dalam keadaan ril.

- e. Mengukur tanggapan, misalnya tambah menyikat tanggapan cemas yang dialami hadirat periode ini tambah struktur 0-100.
- f. Menghentikan salah. Konseli meneladan menjelang menghentika salah klise dan mengubahnya berperan salah positif.
- g. Desensitization systematic. Digantinya tangkisan keder dan cemas tambah respon relaksasi tambah hukum mempresentasikan perkara secara berulang-mudik dan berjejer berasal respon keder terberat sangkut yang teringan menjelang menyurutkan gairah emosional konseli.
- h. Pelatihan kemahiran sosial. Melatih konseli menjelang bisa mencetak dirinya tambah zona sosialnya.
- i. Assertiveness skill penataran atau petunjuk kemahiran supaya upas berpikir tegas.
- j. Penugasan rumah. Memperaktikan etiket baru dan skema kognitif jarak fase konseling.
- k. In vivo exposure. Mengatasi keadaan yang menimbulkan bagian tambah mengurus keadaan tersebut.
- l. Covert conditioning, jalan pengkondisian gaib tambah mementingkan untuk alat kerohanian yang kelahirannya di bagian dalam raga jiwa. Peranannya di bagian dalam memantau etiket berasaskan untuk imajinasi, tanggapan dan persepsi

Kontribusi Budaya dalam Konseling CBT

Konselor mengadakan professional helping. Oleh karena itu pemandu harus secara utuh upas mengerti konseli yang berdiri kepadanya. Gerakan multibudayaal perasan memeriksa niat pemandu kepada menyediakan praktek ulama tambah konseli terbit aturan pucuk tata cara yang eksentrik terbit mencari akal sendiri (Arthur bagian dalam Daya, 2001). Konseli yang berdiri tentunya menantang tata cara yang eksentrik tambah pemandu. Perbedaan ini yang melambari seorang pemandu mesti mencontoh perihal penyuluhan multibudaya.

Multibudaya berisi sejumlah peleburan terbit sejumlah tata cara. Budaya bagian dalam lingkungan ini diartikan untuk sejumlah bagian yakni konstituen etnografik yang megarah untuk etnisitas, kewarganegaraan, keyakinan terbit manusia dan Bahasa yang dimiliki atau digunakan. Selain itu tersua konstituen demografik yang berorientasi untuk tentang umur, macam kelamin, bekas bersarang dan lain-lain. Unsur lainnya juga yakni kadar sepertihalnya kadar social, ekonomi, tuntunan maupun keanggoataan bagian dalam masyarakat. Budaya menyesuaikan tentang adab, contoh pikir, persepsi, pandangan hidup adab dan objek bagian dalam jisim manusia. (Pedersen bagian dalam Gladding, 2015).

Multicultural selalu beradu depan setiap orientasi manusia. Mulai terbit contoh berfikir dan adab. Hal itu didasari bahwa setiap manusia merekonstruksi terusan tata cara yang mengakar kedalam pemikirannya yang kelak diimplementasikan kedalam perilakunya. Pendekatan behavioral mempunyai filsafat jika setiap kelakuan kiprah bisa dipelajari terbit fase kematangan dan mencontoh manusia. Tingkah kiprah yang tempo upas dirubah tambah kelakuan kiprah yang baru. Manusia bisa dikatakan mampu mengamalkan cerminan berlapiskan depan kelakuan kiprah yang dilakukannya, mampu memberesi dan mendemonstrasikan perilakunya menimbrung mampu mencontoh tingkahlaku baru atau mampu kepada menguasai adab yang dilakukan keluarga lain.

Konselor bercadang kerentanan tata cara tempo menerima peservis penyuluhan. Kepekaan tata cara mengadakan sekarakter pengetahuan atau pendalaman yang dilakukan pemandu secara merasuk terhadap tentang tata cara konseli. Kepekaan ini sangat diperlukan depan jisim pemandu kepada mengerti bagaimana tentang konseli dan bagaimana pemandu harus bertindak. Konselor yang mempunyai kerentanan atau sensibilitas multibudaya tempo menerima peservis penyuluhan diprediksi akan lebih afektif tempo menerima peservis (Nugraha & Sulistiana, 2017). Gladding menerangkan bahwa pemandu seharusnya lebih mempunyai kerentanan tercantol tentang aturan pucuk konseli dan kebutuhannya kepada upas mengerti konseli (Nuzliah, 2016).

Kepekaan pemandu dibutuhkan tempo menemui centerik SMP atau SMA yang berkehendak kepada berfusi sendirian tambah patokan yang sendirian tambah jisim mencari akal. Terkadang tersua sejumlah kesatuan atau gerombongan yang tampak dan anggotanya semata-mata sejumlah centerik yang sendirian tambah patokan dan sifat terbit kesatuan tersebut. Kondisi serupa itu upas berorientasi untuk paritas. Santrock menjelajahi paritas mengadakan serakter tentang yang tampak hukuman titik berat terbit perkumpulan. Konformitas hadir tempo tersua manusia yang memantau kelakuan kiprah atau praktik keluarga lain ketakziman secara sensibel atau yang dibayangkan (Nurfadiah & Yulianti, 2017). Menurut Baron and Byrne menerangkan factor yang berharta depan paritas yakni tingkay kohevisitas terbit perkumpulan, konvensional terbit perkumpulan, orientasi terbit perkumpulan yakni orientasi normative dan informasional. Konformitas upas berharta untuk fase konsumtif terbit manusia (Pratiwi, 2021).

Ketika individu tidak upas mencetak awak tambah patokan atau sifat mulai sejak lapisan itu, kisah mengenai termuat akan melahirkan bentrokan bagian dalam awak.. Konflik termuat jika kita kaji tambah penghampiran kognitif behavior atau CBT (Cognitive Behavior Therapy) kisah individu akan dianalisisi bagaimana pemikirannya tercantol kemiripan lapisan. Bangsa Indonesia adalah anak yang menyimpan ideal-ideal kelaziman yang sangat berharta karena pluralitas umat yang berpusat di Indonesia. Ragam umat yang berpusat di tempat-tempat Indonesia memperadabkan berlawanan tempat menyimpan ciri gambaran kelaziman berlawanan, namun secara biasa ideal-ideal kelaziman anak Indonesia ini menyimpan kesesuaian yang ciri gambaran. Secara lulus kelaziman maupun ilmu sejarah secara biasa, dan nyana mengungkapkan bahwa roman mulut sungai adalah fragmen mekanisme evolusioner kepada mereka dan memelihar bungkus sosial serupa itu di bagian dalam jiwa (Weinstei Daniel et. al bagian dalam Van de Vyver & Abrams D, 2017:1).

Kehidupan sosial kelaziman suatu biasa mewujudkan tertib melek yang selalu berkait tambah tertib lain. Setiap rancangan jiwa mendekati tidak perhubungan magfirah mulai sejak molekul sosial kelaziman. Sebab kebanyakan mulai sejak rancangan jiwa dilakukan secara kelompok. Yusuf (bagian dalam Nurrohman, 2014) mempresentasikan pembiasaan sosial bisa diartikan sebagai "anugerah kepada mereaksi secara betul terhadap fakta sosial, situasi, dan relasi. Suseno (bagian dalam Lestari, 2016:25) mengungkapkan bahwa ideal yang dimiliki seseorang bisa tersembunyi dan merambak karena kesan kebudayaan, biasa dan kepribadiannya. Nilai kelaziman mewujudkan fantasi-fantasi yang jiwa bagian dalam daya upaya kebanyakan wakil biasa ihwal ayat-ayat yang dianggap berguna bagian dalam jiwa (Koentjaraningrat bagian dalam Rukesi, 2017:27). Dengan aktiva berwarna kepelbagaian umat anak dan kelaziman, anak Indonesia teristiadat menyelamatkan dan berniaga agar sehat bagian dalam pekerjaan kurang warganya. Pada biasa ideal ihwal kerukunan, kerjasama, berbagi, jujur, religius, menghargai, bersendel bahu, saling sehat (menunjang) dan sebagainya mewujudkan tata krama tenggalam temurun yang nyana diajarkan oleh pitarah terdahulu. Perilaku yang menyeluruhi berbagi berbagi, bekerjasama, menyumbang (berdema), menunjang dan kejujuran, terhitung tengara mulai sejak tata krama prososial (Mussen & Eisenberg bagian dalam Harefa dan Endang, 2014:5).

Perilaku prososial sehat kepada hubungan, komunitas, dan biasa (Hardy & Carlo bagian dalam Aridhona, 2018:22). Perasaan puas dan pangestu dipengaruhi oleh kepatuhan terhadap internalisasi ideal-ideal budi bahasa yang dianut, kesudahannya akan mengambil seseorang menjelang kelakuan tindakan prososial. Nilai dan tata krama prososial juga akan mengarang keteraturan bagian dalam biasa (Lim bagian dalam Lestari, 2016:36). Menurut Matsumoto (bagian dalam Lestari, 2016: 36) muka kelaziman kolektivistik kemustajaban kelaziman kepada mengemong kaum masyarakatnya agar bisa mencetak awak tambah ideal-ideal yang kedapatan bagian dalam biasa, maksiat satunya adalah bagian dalam melebarkan ideal prososial. Namun kencang berkembang zaman, presensi kelaziman nila-ideal kelaziman yang dimiliki oleh anak Indonesia kait masa ini belum optimal bagian dalam kesediaan bermanfaat sopan santun wakil negara, bahkan setiap masa kita saksikan berbagai jenis gerak-gerik biasa yang berkesudahan muka deteriorasi suatu anak yakni menurunnya tata krama adib santun, kejujuran, tinjauan kebersamaan, dan

menurunnya tinjauan bersendel bahu diantara kaum biasa (Yunus, 2013:67-68). Perilaku termuat masa ini langsung menginjak menurun, karena biasa waktu ini suka sekali bersifat antisosial, sehingga tata krama prososialpun masa ini menginjak memudar. Meskipun masa ini masih kedapatan orang yang bersifat prososial, akan tetapi orang termuat terkadang perbanyak menunjukkan tata krama termuat. Supaya orang menyimpan pengetahuan sosial sehingga bisa jiwa jadi bagian dalam bermasyarakat tata krama prososial sangatlah penting kepada bersatu tambah ordo lain dan selain itu juga bisa merawat ideal-ideal kelaziman yang mendekati akan memudar.

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) menemukan psikoterapi yang merangkum renggangan penyembuhan prilaku dan penyembuhan kognitif yang didasarkan ambang persangkaan bahwa prilaku pribadi secara berikut dipengaruhi oleh fikrah, perasaan, daya upaya fisiologis turut konsekuensinya ambang norma (Prabandari bagian dalam Sa'adah & Imas, 2015:55). Penekanan CBT ambang ketegasan, kemandirian, talenta verbal, rasionalitas, kognisi, dan bentuk norma bisa menahan penggunaannya bagian dalam kultur yang menganjung-anjung persentuhan gaib lebih berbunga ketegasan, saling keterikatan tangkai kelepasan pribadi, menggubris dan mengawasi lebih berbunga berbicara, dan persetujuan tangkai bentuk norma. Dengan begitu pengimplementasi penghampiran cognitive behavior therapy bisa mengalihkan fikrah pribadi akan norma prososial seumpama etik kultur dipemalang bisa meningkat.

SIMPULAN

CBT (Cognitive Behavioral Therapy) memberikan solusi untuk merubah dari sisi kognitif individu dalam memahami konformitas. Konseling CBT bermanfaat dalam memberikan pemahaman multibudaya kepada konseli, mengimplementasikan pendekatan CBT untuk membantu konseli menumbuhkan pluralisme budaya, melakukan pendekatan kelompok yang cenderung berbasis permainan untuk mencairkan suasana dan menumbuhkan rasa tenggangrasa yang akan mengarah kepada pluralisme budaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, H. 2015. *Mereduksi Prasangka Etnik Siswa Dengan Teknik Restructuring Cognitive Suatu Kerangka Konseptual*, Universitas Pendidikan Mandalika.
- Aini, D. K. (2018). *Penerapan Cognitive Behaviour Therapy Dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja Di Panti Asuhan. Jurnal Ilmu Dakwah Volume 39 No 1, 70-90.*
- Astuti, Y. P. (2018). *Bimbingan Kelompok Pendekatan Cbt Teknik "Cognitivere Structuring" Untuk Mengembangkan Kemampuan Pengelolaan Konflik Sosial. (Penelitian Pada Siswa Kelas Xi Mesinsmk Yudya Karya Magelang).*
- Bush, John Winston. (2003). *Cognitive Behavioral Therapy: The Basics.*
- Christine Wilding Dan Aileen Milne. 2013. *Cognitive Behavior Therapy.* Jakarta: Indeks.
- Herfidawati, I. (2018). *Implementasi Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Terhadap Peningkatan Perilaku Prososial Sebagai Nilai Budaya Masyarakat Pemalang. Prosiding Snbk (Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling), 338 – 345.*
- Mufidah, F.E,Dkk . 2021. *Konseling Multibudaya Dengan Pendekatan Cbt Dalam Menghadapi Konformitas.* Universitas Pgsd Adi Buana Suraya.
- Nacbt. (2007). *Cognitive-Behavioral Therapy.*
- Ni Putu Diah Prabandari.(2015). *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*
- Nugraha, A., & Sulistiana, D. (2017). *Kepekaan Multibudaya Bagi Konselor Dalam Layanan Konseling. Journal Of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research, 1(1), 9–18.*

- Nurfadiah, R. T., & Yulianti, A. (2017). *Konformitas Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Komunitas Pecinta Korea Di Pekanbaru*. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 2(2), 212–223.
- Nuzliah. (2016). *Counseling Multikultural*. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 201.
- Norton, P. J. (2012). *Group Cognitive-Behavioral Therapy Of Anxiety*. New York: The Guilford Press.
- Oemarjoedi, A. Kasandra. (2003). *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*. Jakarta: Kreatif Media.
- Palupi, E. P. (2018). *Mengurangi Perilaku Konsumtif Dengan Menggunakan Terapi Kognitif*. *Prosiding Snbk (Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling)*, 254 – 259.
- Pratiwi, B. A. I. (2021). *Jurnal Realita Bimbingan Dan Konseling*. 6.
- Spiegler & Guevremont (2003). *Contemporary Behavior Therapy (4th Edition)*. Usa. Thomson Wadsworth
- Susilawati. (2018). *Kepercayaan Terhadap Nenek Puyang Pada Penerapan Budaya Lokal Masyarakat Besemah Dan Penerapan Pendekatan Cbt Kota Pagaram Masyarakat Besemah Dan Penerapan Pendekatan Cbt Kota Pagaram*. *Prosiding Snbk (Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling)* , 113 – 117.
- Tuappatinaja, Dkk. (2013). *Cognitive Behavior Approach*. Workshop : Usu
- Wahidah, F. R., & Adam, P. (2019). *Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengubah Pikiran Negatif Dan Kecemasan Pada Remaja*. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 57–69.
- Westbrook,D., Kennerley, H. & Kirk, J. (2007). *An Introduction To Cognitive Behaviour Therapy: Skills And Applications*. London: Sage.