



## Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam Menangani Kepribadian Tidak Sehat melalui Koreksi Distorsi Kognitif

Khoerotun Nufus<sup>1\*</sup>, Muhammad Robbi Alwalad<sup>2</sup>, Mohammad Fariz Rizwan<sup>3</sup>,  
Immalatul Khairat<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup> Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Indonesia

Jl. Syech Nawawi Al-Bantani, Serang.

Email : [nufus211104@gmail.com](mailto:nufus211104@gmail.com)<sup>1</sup>, [bbro29383@gmail.com](mailto:bbro29383@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[cfarizz.rizwann12@gmail.com](mailto:cfarizz.rizwann12@gmail.com)<sup>3</sup>, [dImalatul.khairat@uinbanten.ac.id](mailto:dImalatul.khairat@uinbanten.ac.id)<sup>4</sup>

**Abstract.** *This article aims to theoretically examine the relationship between unhealthy personality, cognitive distortion, and the application of Cognitive Behavior Therapy (CBT) in counseling practice. This study uses a literature study method with a conceptual approach, namely analyzing relevant literature without collecting field data. The results of the study indicate that unhealthy personality is often influenced by cognitive distortions that cause individuals to view themselves and their environment negatively and irrationally. CBT is an effective counseling approach to help individuals recognize and reconstruct negative thought patterns to be more realistic and adaptive. In conclusion, CBT can be used as a psychological intervention strategy in dealing with unhealthy personality problems, especially in students who experience academic pressure and impostor syndrome.*

**Keywords:** *Unhealthy Personality; Cognitive Distortion; Counseling; Cognitive Behavior Therapy; Psychological Intervention.*

**Abstrak.** Artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara teoritis hubungan antara kepribadian tidak sehat, distorsi kognitif, dan penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam praktik konseling. Kajian ini menggunakan metode studi pustaka dengan pendekatan konseptual, yaitu menganalisis literatur yang relevan tanpa pengumpulan data lapangan. Hasil kajian menunjukkan bahwa kepribadian tidak sehat sering kali dipengaruhi oleh distorsi kognitif yang menyebabkan individu memandang dirinya dan lingkungannya secara negatif dan tidak rasional. CBT merupakan pendekatan konseling yang efektif untuk membantu individu mengenali dan merekonstruksi pola pikir negatif menjadi lebih realistis dan adaptif. Kesimpulannya, CBT dapat digunakan sebagai strategi intervensi psikologis dalam menangani masalah kepribadian tidak sehat, khususnya pada mahasiswa yang mengalami tekanan akademik dan sindrom impostor.

**Kata Kunci:** Keperibadian Tidak Sehat; Distorsi Kognitif; Konseling; Cognitive Behavior Therapy; Intervensi Psikologis.

### 1. LATAR BELAKANG

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia yang memengaruhi kesejahteraan psikologis dan sosial individu (Yusuf, 2010). Salah satu bentuk gangguan psikologis yang sering tidak disadari adalah kepribadian tidak sehat, yaitu kondisi yang ditandai oleh pola pikir, perasaan, dan perilaku negatif yang maladaptif sehingga menghambat fungsi individu dalam kehidupan sehari-hari (Azwar, 2012). Kepribadian tidak sehat dapat berdampak pada gangguan interaksi sosial hingga penurunan pencapaian akademik.

Salah satu faktor utama penyebab kepribadian tidak sehat adalah distorsi kognitif, yaitu pola pikir tidak realistis yang muncul secara otomatis tanpa disadari individu. Distorsi ini

memperkuat persepsi negatif terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar, yang berpotensi memicu gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi (Putranto, 2016).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) efektif dalam mengatasi distorsi kognitif. Situmorang (2018) membuktikan bahwa CBT dapat menurunkan kecemasan melalui restrukturisasi pola pikir negatif. Rahmawati dan Yulianto (2020) juga menemukan bahwa CBT efektif meningkatkan harga diri siswa dengan gangguan pola pikir.

Namun, kajian yang secara khusus membahas hubungan antara distorsi kognitif sebagai dasar keperibadian tidak sehat dan peran konselor dalam penanganan menggunakan CBT masih terbatas. Hal ini menjadi celah penelitian yang perlu ditelaah lebih dalam.

Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini bertujuan mengkaji secara teoritis konsep keperibadian tidak sehat, bentuk-bentuk distorsi kognitif yang umum dijumpai, serta penerapan CBT sebagai strategi intervensi. Selain itu, peran konselor dalam membantu klien mengenali dan mengatasi distorsi kognitif dibahas sebagai bagian dari upaya meningkatkan kesehatan mental, khususnya dalam setting pendidikan tinggi.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan salah satu pendekatan konseling yang berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Pendekatan ini berangkat dari asumsi bahwa gangguan psikologis sering kali dipicu oleh distorsi kognitif, yaitu pola pikir negatif yang tidak rasional dan muncul secara otomatis. Salah satu gangguan yang berkaitan erat dengan distorsi kognitif adalah impostor syndrome, yaitu kondisi ketika seseorang merasa tidak layak atas pencapaian yang diraihinya, disertai ketakutan dianggap sebagai penipu (Bravata et al., 2019).

Fenomena impostor syndrome banyak ditemukan di lingkungan pendidikan tinggi, terutama pada mahasiswa yang merasa kurang pantas berada di lingkungan akademik yang kompetitif. Kondisi ini dapat memengaruhi kepercayaan diri dan prestasi belajar.

Dalam praktik konseling, CBT membantu individu mengenali pola pikir negatif, mengevaluasi kebenarannya, dan mengganti pola tersebut dengan cara berpikir yang lebih rasional dan adaptif. Corey (2009) menyatakan bahwa restrukturisasi kognitif menjadi inti dari intervensi CBT. Salah satu contohnya, mahasiswa yang merasa tidak pantas mendapatkan IPK tinggi dapat diajak untuk mengidentifikasi bukti nyata keberhasilannya dan menyadari kesalahan berpikir seperti overgeneralization atau disqualifying the positive.

Penelitian Padesky dan Mooney (1990) menunjukkan bahwa CBT efektif dalam membentuk keyakinan dasar baru yang lebih sehat. Keyakinan negatif seperti “saya hanya beruntung” dapat diubah menjadi “saya berhasil karena usaha saya” melalui dialog sokratik dan latihan kognitif secara terstruktur.

Selain itu, Situmorang (2018) menemukan bahwa penerapan CBT dapat mengurangi gejala impostor syndrome pada mahasiswa, meningkatkan rasa percaya diri, dan menurunkan tingkat kecemasan. Sementara itu, Putranto (2016) membuktikan bahwa CBT efektif membantu individu yang mengalami tekanan akademik berat hingga berperilaku self-harm, dengan cara mengenali akar distorsi kognitif yang dialami dan mencegah munculnya perilaku maladaptif.

Dari aspek perkembangan, Yusuf (2010) menjelaskan bahwa masa remaja akhir hingga awal dewasa merupakan periode penting dalam pembentukan identitas diri. Mahasiswa yang belum memiliki konsep diri yang kuat cenderung lebih rentan terhadap tekanan akademik dan perbandingan sosial. Oleh karena itu, CBT dapat menjadi salah satu pendekatan yang tepat untuk membantu mahasiswa mengembangkan kepercayaan diri dan pola pikir yang sehat.

### **3. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (library research) dengan pendekatan konseptual-deskriptif. Fokus penelitian adalah mengkaji dan menganalisis sumber ilmiah yang relevan, seperti artikel jurnal, buku, dan referensi daring yang membahas kepribadian tidak sehat, distorsi kognitif, dan Cognitive Behavior Therapy (CBT).

Sumber yang digunakan dipilih berdasarkan kriteria, yaitu terbit dalam 10 tahun terakhir, sesuai tema penelitian, dan telah ditinjau oleh sejawat (peer-reviewed). Data dikumpulkan melalui pencarian sistematis di perpustakaan digital dan database jurnal online, seperti Google Scholar, ResearchGate, dan Garuda, kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis isi secara deskriptif.

### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil kajian menunjukkan bahwa Cognitive Behavior Therapy (CBT) efektif diterapkan untuk menangani distorsi kognitif, termasuk pada mahasiswa yang mengalami impostor syndrome. CBT membantu individu mengenali pola pikir negatif yang memperkuat perasaan tidak layak, lalu menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional dan adaptif.

Bentuk-bentuk distorsi kognitif yang sering dialami individu dengan impostor syndrome dapat dilihat pada Tabel 1. Tabel tersebut memuat jenis distorsi kognitif, penjelasan singkat, serta contoh pikiran negatif yang biasanya muncul.

Secara umum, pola pikir negatif seperti all-or-nothing thinking, overgeneralization, atau catastrophizing dapat memperkuat keyakinan bahwa individu tidak layak atas pencapaiannya, meskipun kenyataannya tidak demikian. CBT berperan penting dalam meluruskan pola pikir tersebut melalui restrukturisasi kognitif yang berfokus pada logika dan fakta.

Kajian ini juga menegaskan bahwa CBT bukan hanya efektif diterapkan di setting klinis, tetapi juga sangat relevan dalam konteks pendidikan tinggi, khususnya untuk membantu mahasiswa mengatasi distorsi kognitif dan meningkatkan kepercayaan diri di tengah tekanan akademik.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil kajian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan salah satu pendekatan konseling yang efektif untuk menangani kepribadian tidak sehat akibat distorsi kognitif, termasuk kasus impostor syndrome yang sering dialami mahasiswa. CBT membantu individu mengenali pola pikir negatif, mengevaluasi kebenarannya, dan mengganti pola tersebut dengan cara berpikir yang lebih rasional dan adaptif. Dengan demikian, penerapan CBT berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri serta kesiapan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Selain itu, kajian ini memperlihatkan bahwa CBT tidak hanya relevan dalam setting klinis, tetapi juga penting untuk diterapkan di lingkungan pendidikan tinggi sebagai upaya menjaga kesehatan mental mahasiswa.

Sebagai saran, penerapan CBT di lingkungan kampus dapat dikembangkan dalam bentuk layanan konseling yang lebih mudah diakses oleh mahasiswa, baik secara individu maupun kelompok. Selain itu, perlu adanya pelatihan atau edukasi terkait teknik dasar CBT bagi mahasiswa atau kelompok sebaya, sehingga intervensi dapat dilakukan lebih preventif, khususnya dalam menghadapi masalah distorsi kognitif yang dapat memengaruhi kesehatan mental.

## **6. UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis menyampaikan terima kasih kepada dosen pengampu ibu Immalatul Khairat mata kuliah model-model konseling yang telah memberikan arahan dalam penyusunan artikel

ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada semua pihak yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam proses penyusunan artikel ini.

## DAFTAR REFERENSI

- Azwar, S. (2012). *Tes prestasi: Fungsi dan pengembangan pengukuran prestasi belajar*. Pustaka Pelajar.
- Beck, A. T., & Alford, B. A. (2009). *Depression: Causes and treatment*. University of Pennsylvania Press.
- Bravata, D. M., Watts, S. A., Keefer, A. L., Madhusudhan, D. K., Taylor, K. T., Clark, D. M., & Hagg, H. K. (2019). Prevalence, predictors, and treatment of impostor syndrome: A systematic review. *Journal of General Internal Medicine*, 35(4), 1252–1275. <https://doi.org/10.1007/s11606-019-05364-1>
- Corey, G. (2009). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (8th ed.). Brooks/Cole.
- Padesky, C. A., & Mooney, K. A. (1990). Presenting the cognitive model to clients. *International Cognitive Therapy Newsletter*, 6(1), 1–3.
- Putranto, A. (2016). Cognitive behavioral therapy untuk mengurangi perilaku melukai diri sendiri pada remaja. *Procedia: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Psikologi*, 1(1), 1–10.
- Rahmawati, F., & Yulianto, A. (2020). Efektivitas cognitive behavior therapy dalam meningkatkan harga diri siswa dengan distorsi kognitif. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 6(2), 145–154.
- Situmorang, D. D. B. (2018). Konseling kognitif perilaku dalam menurunkan kecemasan akademik akibat sindrom impostor pada mahasiswa. *Jurnal Education and Development*, 11(3), 217–222.
- Yusuf, S. (2010). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Remaja Rosdakarya.