

KONSEP BIMBINGAN DAN KONSELING COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) DENGAN PENDEKATAN ISLAM UNTUK MENINGKATKAN SIKAP ALTRUISME SISWA

**Fibriana Miftahus Sa'adah
Imas Kania Rahman**

Abstrak

Artikel ini mendeskripsikan tentang konsep bimbingan dan konseling kognitif behavior terapi melalui pendekatan islam untuk membantu menumbuhkan sikap altruisme siswa. CBT merupakan bentuk terapi kognitif pada perilaku yang menyimpang, bimbingan dan konseling ini selain akan merubah tingkah laku juga akan merubah cara berfikir konseli yang salah atau (un realistic). Konsep bimbingan dan konseling Islam melalui pendekatan CBT merupakan pendekatan yang akan merubah konseli un realistic dikaitkan dengan pendidikan agama sehingga lebih maksimal dalam membantu meningkatkan sikap altruisme siswa. Altruisme adalah sikap rela atau ikhlas membantu orang lain tanpa meminta balasan atau imbalan. CBT islami esensinya terletak pada tahap konseling yang dilakukan, konseli diarahkan untuk menemukan tujuan akhir perbuatan atau tingkah laku yang ia lakukan yaitu untuk mendapat ridho Allah.

Kata Kunci : Bimbingan dan Konseling Islam, cognitive behavior therapy, altruisme

A. Pendahuluan

Manusia adalah makhluk sosial, dengan kata lain tidak bias hidup dengan sendirinya dan memerlukan bantuan orang lain, entah itu secara sengaja maupun tidak. Bantuan-bantuan yang diberikan itu diharapkan akan meringankan beban pihak yang membutuhkan bantuan.

Akan tetapi semakin berkembangnya zaman dan teknologi masyarakat malah semakin individual, mereka akan lebih mementingkan dirinya dan hal-hal yang menguntungkan dirinya saja, bahkan dalam hal tolong menolong saat ini pun sudah pilih-pilih siapa yang mau ditolong, apakah dia nanti memberikan keuntungan atau tidak. Kejadian seperti itu tidak hanya dialami masyarakat dewasa dan masyarakat yang ada diperkotaan saja, akan tetapi sudah menjalar pada para remaja sekolah baik yang ada dipedesaan maupun diperkotaan, rasa ikhlas dalam membantu (altruisme) sesama sudah semakin berkurang.

Altruisme diartikan sebagai aktifitas menolong orang lain, yang dikelompokkan kedalam perilaku pro sosial. Dikatakan perilaku pro sosial karena memiliki dampak positif terhadap orang lain atau masyarakat luas.¹ Sikap altruisme itu sendiri adalah salah satu dasar dalam pembentukan kepribadian bagi anak, terutama pada masa remaja karena dimasa remajalah proses pembentukan diri dimulai, karena masa remaja ini sangat rentan dan harus mendapatkan pendidikan dan pengawasan yang lebih dari berbagai pihak.

Masa ini ditandai dengan sifat-sifat negatif pada remaja, sehingga sering kali masa ini juga disebut masa negatif. Berbagai gejala yang bisa dianggap gejala negatif pada mereka dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu: negatif dalam prestasi dan negatif dalam sikap sosial.² Jika pada saat remaja mereka sudah tidak memiliki sikap altruisme maka ketika dewasa mereka akan acuh terhadap lingkungan. Kondisi seperti di atas terjadi tidak hanya pada siswa di sekolah tertentu saja akan tetapi hampir di berbagai siswa tingkat sekolah, seperti halnya pada siswa di SMP MA'ARIF 9 Sawoo Ponorogo, para siswa tidak begitu memperdulikan kejadian-kejadian yang ada disekitarnya terutama saat berada disekolah, mereka enggan untuk melakukan hal-hal yang berbau sosial dan tidak mau ambil andil terhadap masalah yang selama itu tidak memberi hal yang untung bagi mereka. Dalam berbagai kejadian yang diantaranya saat teman dari kelas lain meminta bantuan ia enggan membantu, ada berbagai alasan ia tidak mau membantu diantaranya tidak begitu kenal, bukan urusannya, ada urusan yang lebih penting, Karena dendam, takut, dan lainnya. Seperti contoh lain, mereka mau membentuk jika ada timbal baliknya yang dapat menguntungkan nya.³ Jika peristiwa seperti itu terus diabaikan maka hakikat manusia yang sesungguhnya akan hilang karena manusia itu adalah makhluk sosial yang saling membantu dan membutuhkan satu sama lain.

Dalam Islam kita mengenal perbuatan yang akan "dilihat" oleh Allah adalah perbuatan yang dilakukan secara ikhlas dan tidak menelisihi syariat. Begitu pula halnya dengan motivasi pemberian pertolongan harus diniatkan semata-mata memperoleh ridho Allah, bukan didasari pada tujuan jangka pendek, seperti mengharap sesuatu dari yang

¹Taufik, *Empati Pendekatan Psikologi Sosial*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2012), hlm. 131.

² Abdul Ahmad, Munawar Sholeh. *Psikologi Perkembangan*. (Jakarta: Renika Cipta, 2005), hlm. 42-43.

³ Wawancara dengan guru BK di SMP MA'ARIF 9 Grogol Sawoo Ponorogo, Rabu 16 November 2016, 10:45, di kantor BK SMP MA'ARIF 9 Sawoo Ponorogo.

ditolong. Oleh karenanya dalam bahasa sehari-hari altruisme sama dengan pertolongan yang diberikan secara ikhlas.⁴

Cognitive behavioural therapy (CBT) merupakan pendekatan terapi pertama yang berpusat pada proses berfikir dan kaitannya dengan keadaan emosi, perilaku, dan psikologi. CBT berpusat pada ide bahwa orang tertentu mampu mengubah kognisi mereka, dan karenanya mengubah dampak pemikiran pada kesejahteraan emosi mereka.⁵

Penggunaan pendekatan CBT terbukti efektif dalam membantu menangani beberapa permasalahan psikologis individu. Hal ini terbukti dengan adanya hasil penelitian terdahulu, salah satunya yaitu di antaranya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Rina Mirza dan Wiwiek Sulistyaningsih,⁶ dengan judul *Cognitive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Anak Korban Konflik Aceh*, model penelitian Metode CBT yang digunakan adalah *cognitive restructuring methods* dengan teknik pencatatan pikiran negatif dan *problem solving* sedangkan untuk komponen *behavioral* menggunakan relaksasi dengan teknik *relaxation via tension relaxation*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *single-case design*. Sesi CBT dilaksanakan sebanyak delapan sesi, enam sesi kognitif dan dua sesi *behavioral*. Pada sesi ini diberikan *psycho education*, *problem solving*, dan relaksasi. Subjek dalam penelitian ini adalah AG, seorang anak perempuan berusia 12 tahun yang menyimpan kemarahan dan mempunyai keinginan untuk balas dendam kepada tentara yang telah membunuh ayahnya saat konflik di Aceh 8 tahun silam. Hal ini sebagai pemicu munculnya ketidak stabilan emosi. Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi subjek penelitian. Pada awalnya, AG memiliki distorsi pikiran yang berlebihan (*overgeneralization*). AG mempunyai anggapan bahwa tentara harus bertanggung jawab terhadap kehidupan keluarganya, namun setelah terapi diberikan AG memaafkan orang yang telah membunuh ayahnya dan beranggapan bahwa kematian ayahnya merupakan takdir dari Allah SWT

Selama ini, bimbingan dan konseling CBT belum sampai pada aspek inti dari konseli. CBT berbasis islam melengkapi kekurangan tersebut dengan membantu konseli memfungsikan peran *qalb* secara maksimal setelah berhasil menemukan hakikat diri,

⁴ Taufik, *Empati Pendekatan Psikologi Sosial*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2012), hlm. 134.

⁵ Christine Wilding dan Aileen Milne, *Cognitive Behavior Therapy*, (Jakarta: Indeks, 2013), hlm. XVII.

⁶ Rina Mirza dan Wiwiek Sulistyaningsih, Universitas Sumatera Utara, Psikologia, 2013, Vol. 8, No. 2, hlm. hlm. 59-72.

menyadari tugas dan tanggung jawab sebagai makhluk Allah yang disebut manusia. dan tugas-tugas apa saja yang harus dilakukan. Oleh karena itu, penting dirumuskan konsep bimbingan dan konseling CBT yang islami dalam membantu menumbuhkan sikap altruisme siswa.

B. Kajian Teori

1. Bimbingan Konseling Islam

a. Pengertian pendekatan bimbingan dan konseling

Secara etimologi kata bimbingan merupakan terjemahan dari kata "*guidance*" berasal dari kata kerja "*to guide*" yang mempunyai arti "menunjukkan, membimbing, menentukan, ataupun membantu". Maka sesuai istilahnya dapat diartikan sebagai suatu bantuan atau tuntunan.⁷ Sedangkan pengertian menurut Dewa Ketut yang dikutip oleh Hibana S. Rahman, menjelaskan definisi bimbingan secara lebih jelas adalah bantuan yang diberikan kepada seseorang agar ia mampu mengembangkan potensi yang dimiliki, mengenali diri sendiri dan mengatasi persoalan-persoalan sehingga ia mampu menentukan jalan hidupnya secara bertanggung jawab tanpa tergantung pada orang lain.⁸

Dalam pengertian di atas, bimbingan merupakan proses pemberian bantuan kepada individu dalam menghadapi masalah atau kebimbangan yang terjadi dalam dirinya, yang berdampak pada dirinya dan orang lain secara langsung maupun tidak langsung. Bimbingan bertujuan untuk memberikan pemahaman baru terhadap individu untuk lebih memahami dirinya sendiri sesuai dengan potensi yang dimilikinya. Definisi bimbingan di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan adalah pemberian bantuan dalam mengenali dirinya (jati diri) dan potensi yang ada pada dirinya supaya bisa dikembangkan sehingga mampu menempatkan diri di lingkungan sosial.

Proses konseling merupakan layanan yang secara *face to face* yang dilakukan oleh konselor sebagai orang yang mempunyai keahlian dengan bidangnya dan klien sebagai individu yang terbimbing, dengan tujuan untuk menemukan pemecahan masalah dari kesulitan yang dihadapi oleh individu terkait dengan pengalaman pribadi atau sosialnya. Menurut Maclean, shertzer & Stone Konseling adalah proses yang terjadi dalam hubungan

⁷ Hallen, *Bimbingan dan Konseling*. (Jakarta: P. Quantum Theaching, 2005), hlm. 2

⁸Hibana S. Rahma, *Bimbingan dan Konseling Pola 17*, (Yogyakarta: UCY Press, 2003), hlm. 13.

tatap muka antara seorang individu yang terganggu oleh masalah-masalah yang tidak dapat diatasinya sendiri dengan seorang pekerja yang profesional, yaitu orang-orang yang terlatih dan berpengalaman dalam membantu orang lain mencapai pemecahan terhadap berbagai jenis kesulitan pribadi.⁹ Sementara itu, menurut Glenn E. Smith dalam Tidjan SU mengemukakan bahwa Konseling adalah suatu proses hubungan dimana konselor membantu konseli dalam membuat interpretasi mengenai fakta-fakta yang berhubungan dengan pemilihan, rencana atau penyesuaian yang ia butuhkan.¹⁰

Dalam hubungan konseling, konselor tidak berhak untuk memberikan solusi kepada klien, karena hal ini menyangkut profesionalisme konselor. Dari pengertian di atas dapatlah ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh individu terdidik (konselor) kepada konseli yang dilakukan secara langsung (*face to face*) untuk membantu individu menemukan solusi atas masalah yang dihadapinya.

Setelah dijelaskan pengertian bimbingan dan konseling secara terperinci dan terpisah, selanjutnya akan dipaparkan penjelasan dari bimbingan konseling secara keseluruhan. Bimbingan konseling merupakan terjemahan dari kata *guidance* dan *counseling* dalam bahasa inggris. Secara Harfiah istilah *guidance* berasal dari kata *to guide* yang berarti, mengarahkan, memandu, mengelola dan menyetir.¹¹ Menurut teori yang dijelaskan oleh Achmad Badawi mengemukakan bahwa Bimbingan konseling adalah proses bantuan yang diberikan oleh pembimbing terhadap individu yang mengalami problem, agar si terbimbing mempunyai kemampuan untuk memecahkan problemnya sendiri dan akhirnya dapat mencapai kebahagiaan hidupnya, baik kehidupan dalam kehidupan individu maupun sosial.¹²

Jadi yang dimaksud bimbingan konseling dalam hal ini adalah proses pemberian bantuan yang diberikan seorang yang profesional dalam mengarahkan dan menangani masalah individu yang terjadi pada dirinya agar mampu menjalani kehidupan sosial.

⁹Hibana S. Rahman, *Bimbingan dan Konseling Pola 17*, hlm. 16.

¹⁰Tidjan SU, *Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah*, hlm. 8.

¹¹Syamsu Yusuf, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: P.T Rosdakarya, 2005), hlm.5-8.

¹² Tidjan SU, *Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah*, hlm. 7.

b. Konseling Islam

Konseling islam menurut masdudi mengutip pendapat Aunur Rahim Faqih¹³ adalah pemberian bantuan kepada individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya dalam kehidupan keagamaannya senantiasa selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kehidupan didunia dan akhirat. Pelaksanaan bimbingan dan konseling islam pada hakikatnya didasari pada ajaran yang bersumber dari al-Quran, Hadits dan sejarah peradaban islam itu sendiri. Dalam islam, upaya pembentuka watak dan akhlak yang mulia juga perlu dilakukan dengan teori *conditioning* dan *modeling*¹⁴ Adapun tujuan konseling dalam islam adalah:

- 1) Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan dan kebersihan jiwa dan mental.
- 2) Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat baik pada diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan kerja maupun lingkungan sosial di sekitarnya.
- 3) Untuk menghasilkan kecerdasan rasa (emosi) pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi, kesetiakawanan, tolong menolong dan rasa kasih sayang.
- 4) Untuk menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri individu sehingga muncul dan berkembang rasa keinginan untuk berbuat taat kepada tuhan-Nya, ketulusan mematuhi segala perintah-Nya serta ketabahan menerima ujian-Nya.
- 5) Untuk menghasilkan potensi Illahiyah, sehingga dengan potensi itu individu dapat melakukan tugasnya sebagai khalifah dengan baik dan benar, ia dapat dengan baik menanggulangi berbagai persoalan hidup, dan dapat memberikan kemanfaatan dan keselamatan bagi lingkungannya pada berbagai aspek kehidupan.¹⁵

Dari uraian pengertian diatas maka dapat diambil garis besar bahwa bimbingan konseling islam adalah proses pemberian bantuan yang diberikan seorang yang profesional dalam mengarahkan dan menangani masalah individu yang terjadi pada dirinya agar mampu menjalani kehidupan sosial yang disesuaikan dengan pedoman agama al-Quran dan hadits.

¹³ Masdudi, bimbingan konseling perspektif sekolah, (Cirebon: STAIN Press, 2008), hlm. 33.

¹⁴ *Ibid.*, hlm. 220.

¹⁵ *Ibid.*, hlm. 221.

2. *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan psikoterapi yang menggabungkan antara terapi perilaku dan terapi kognitif yang didasarkan pada asumsi bahwa perilaku manusia secara bersama dipengaruhi oleh pemikiran, perasaan, proses fisiologis serta konsekuensinya pada perilaku.¹⁶ Teknik dan Metode Konseling Kognitif-Behavioral cenderung menggunakan sebuah program yang terstruktur langkah demi langkah Program seperti ini dapat mencakup :

- 1) Menciptakan hubungan yang sangat dekat dengan aliansi kerja antara konselor dan konseli. Menjelaskan dasar pemikiran dari penanganan yang akan diberikan.
- 2) Menilai masalah. Mengidentifikasi, mengukur frekuensi, intensitas dan kelayakan masalah perilaku, dan kognisi.
- 3) Menetapkan target perubahan.
- 4) Penerapan teknik kognitif dan behaviorial (perilaku)
- 5) Memonitor perkembangan, dengan menggunakan penilaian berjalan terhadap perilaku sasaran
- 6) Mengakhiri dan merancang program lanjutan untuk menguatkan dari apa yang didapat.¹⁷

Konselor kognitif behaviorial akan menggunakan berbagai teknik intervensi untuk mendapatkan kesepakatan perilaku sasaran dengan klien (konseli). Teknik yang biasanya digunakan adalah:

- 1) Menantang keyakinan irasional.
- 2) Membingkai kembali isu; misalnya, menerima kondisi emosional internal sebagai sesuatu yang menarik ketimbang sesuatu yang menakutkan.
- 3) Mengulang kembali penggunaan beragam pernyataan diri dalam role play dengan konselor.
- 4) Mencoba menggunakan berbagai pernyataan diri yang berbeda dalam situasi riil.

¹⁶ Ni 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.

¹⁷ John Mcleod, *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus*, Edisi Ketiga Cet. 1 (Jakarta: Kencana, 2006), hlm. 157.

- 5) Mengukur perasaan; misalnya, dengan menempatkan perasaan cemas yang ada saat ini dalam skala 0-100.
- 6) Menghentikan pikiran.
- 7) Desensitisasi sistematis. Digantikannya respons takut dan cemas dengan respons relaksasi yang telah dipelajari. Konselor membawa klien (konseli) melewati tingkatan hirarki situasi untuk melenyapkan rasa takut.
- 8) Pelatihan keterampilan social atau asertififikasi
- 9) Penugasan pekerjaan rumah. Mempraktekkan perilaku baru dan strategi kognitif antara sesi terapi.
- 10) *In vivo exposure*. Memasuki situasi paling menakutkan dengan didampingi oleh konselor. Peran konselor adalah memotivasi klien (konseli) menggunakan teknik kognitif behavioral untuk mengatasi situasi tersebut.¹⁸

3. Altruisme

Altruisme berasal dari kata “alter” yang artinya “orang lain”. Secara bahasa altruisme adalah perbuatan yang berorientasi pada kebaikan orang lain.¹⁹ Aronson, Wilson & Akert mengartikan altruisme sebagai pertolongan yang diberikan secara murni, tulus, tanpa mengharap balasan (manfaat) apapun dari orang lain dan tidak memberikan manfaat apapun bagi dirinya. Sementara Baston mengartikan altruisme dengan menyandingkannya dengan egoisme.²⁰ Walstern dan Piliavin berpendapat bahwa perilaku altruistik adalah perilaku menolong yang muncul bukan oleh adanya tekanan atau kewajiban, melainkan bersifat suka rela dan tidak berdasarkan norma-norma tertentu, tindakan tersebut adakalanya merugikan penolong karena meminta pengorbanan dirinya, seperti waktu, usaha, uang dan tidak ada imbalan apapun atau reward dari semua pengorbanannya.²¹

Secara umum altruisme diartikan sebagai aktifitas menolong orang lain, yang dikelompokkan kedalam perilaku pro sosial. Dikatakan perilaku pro sosial karena memiliki dampak positif terhadap orang lain atau masyarakat luas.²² Munculnya perilaku menolong

¹⁸ *Ibid.*, hlm. 158.

¹⁹ Taufik, *Empati Pendekatan Psikologi Sosial*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2012), hlm. 131.

²⁰ *Ibid.*, hlm. 132.

²¹ *Ibid.*, hlm. 133.

²² *Ibid.*, hlm. 131.

yang sensitif yaitu ketika terdapat empati, bukan hanya pikiran yang diperhitungkan melainkan keinginan untuk meringankan beban orang lain.²³

Leeds berpendapat bahwa suatu tindakan menolong dapat dikatakan altruisme jika memenuhi tiga kriteria sebagai berikut: 1. Memberi manfaat bagi orang lain yang ditolong atau berorientasi untuk kebaikan orang yang akan ditolong, karena bisa jadi orang berniat menolong namun pertolongannya tidak disukai atau kurang baik oleh orang yang ditolong. 2. Pertolongan yang diberikan berproses dari empati atau simpati yang selanjutnya menimbulkan keinginan untuk menolong, sehingga tindakannya itu dilakukan bukan karena paksaan melainkan secara sukarela diinginkan oleh yang bersangkutan. 3. Hasil akhir dari tindakan itu buka untuk kepentingan diri sendiri, atau tidak ada maksud lain yang bertujuan untuk kepentingan si penolong.²⁴ Dari berbagai pendapat tersebut dapat diartikan bahwa altruisme adalah suatu tindakan menolong terhadap orang lain yang dilakukan dengan sukarela tanpa mengharapkan imbalan apapun.

C. Hasil Analisis dan Pembahasan

Model Bimbingan dan Konseling Islam CBT untuk menumbuhkan sikap altruisme siswa dilakukan melalui beberapa tahapan yang telah dipaparkan diatas, tahap-tahap yang dijelaskan diatas adalah prosedur pelaksanaan CBT secara umum (belum memasukkan unsure keislamannya. Dalam CBT dengan menggunakan pendekatan islam dilakukan pada tahap penerapan teknik kognitif dan behavioral (prilaku), yang didalamnya menggunakan beberapa teknik:

1. Tahap menantang keyakinan irasional, dalam tahap ini konselor menggiring konseli untuk menantang keyakinannya yang irasional dan dikaitkan dengan agama.
2. Tahap membingkai kembali isu (menerima kondisi emosional internal sebagai sesuatu yang menarik ketimbang sesuatu yang menakutkan. ditahap ini adalah pokok utama dalam CBT berbasis islam yaitu melakukan bimbingan spiritual agama islam dengan cara menjelaskan ayat-ayat, hadist, dan kejadian-kejadian yang berkaitan tentang tolong-menolong serta memberikan motivasi tentang altruisme melalui cerita atau kejadian masa lalu. Selain pendidikan spiritual yang lain adalah memberi pemahaman

²³ David G, *Psikologi Sosial* edisi 10, (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), hlm. 208.

²⁴ Taufik, *Empati Pendekatan Psikologi Sosial*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2012), hlm. 134.

bahwa setiap apa yang kita lakukan dan pikirkan Allah SWT mengetahui dan mendengarkannya, dan pasti mendapat balasan dari Allah.

3. Tahap mengulang kembali penggunaan beragam pernyataan diri dalam *role play*, ditahap ini adalah tahap akhir yang konseli diarahkan bahwa setiap yang kita lakukan pada orang lain (dalam menolong) semata karena Allah bukan manusia, tidak berharap pada manusia tetapi ikhlas mencari ridho Allah SWT.

D. Penutup

CBT berbasis islami merupakan pendekatan kognitif dalam bimbingan dan konseling untuk membantu mengubah cara berfikir dan tingkah laku yang menyimpang (un realistic) dengan memasukkan pemahaman tentang hakikat manusia dalam agama, bagaimana seharusnya manusia dan apa yang seharusnya manusia lakukan sebagai makhluk Allah yang sebenarnya.

E. Daftar Referensi

- Abdul Ahmad, Munawar Sholeh. 2005. Psikologi Perkembangan. Jakarta: Renika Cipta.
- Christine Wilding dan Aileen Milne. 2013. Cognitive Behavior Therapy. Jakarta: Indeks.
- David G. 2010. *Psikologi Sosial edisi 10*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hallen.2005. *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: P. Quantum Theaching.
- Hibana S. Rahman. *Bimbingan dan Konseling Pola 17*.
- John Mcleod. 2006. *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus*. Edisi Ketiga Cet. 1. Jakarta: Kencana.
- Masdud. 2008. Bimbingan Konseling Perspektif Sekolah,. Cirebon: STAIN Press
- Ni 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

Syamsu Yusuf. 2005. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: P.T Rosdakarya.

Taufik. 2012. *pati Pendekatan Psikologi Sosial*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Fibriana Miftahus Sa'adah, adalah mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang sedang mengambil konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam. Penulis bisa dihubungi melalui alamat email fibriana.peppy92@gmail.com