

INFORMASI ARTIKEL

Received: July, 14, 2025

Revised: July, 23, 2025

Available online: July, 23, 2025

at: <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/mhc>

Terapi kognitif perilaku (cbt) dalam mengelola emosi untuk meningkatkan keseimbangan mental pada pasien dengan gangguan bipolar: literature review

Indra Maulana*, Widia Hastuti, Hesti Platini

Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Korespondensi Penulis: Indra Maulana. *Email: indramalana@unpad.ac.id

Abstract

Background: Bipolar disorder is characterized by extreme mood swings, which disrupt mental balance and quality of life of sufferers, thus requiring effective interventions for emotion management.

Purpose: To evaluate the effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in managing emotions to improve mental balance in patients with bipolar disorder, and to identify effective strategies and gaps in the literature.

Method: A systematic literature review was conducted by analyzing empirical studies from academic databases, inclusion criteria such as publications in the last 10 years and a focus on CBT for bipolar disorder.

Results: Through strategies such as cognitive restructuring, relaxation techniques, and coping skills training, is effective in reducing symptoms of mania and depression and improving emotion regulation, especially when therapy is carried out over the long term. Integration of meditation can enhance effectiveness, although patient compliance and integration with pharmacotherapy affect outcomes. CBT is superior to other psychosocial interventions in emotion management, but is less optimal for manic episodes and non-Western cultural contexts.

Conclusion: CBT is a valuable approach to improving mental balance, but requires adjustment for specific symptoms and cultural adaptation, with further research to address these limitations.

Keywords: Bipolar Disorder; Cognitive Behavioral Therapy; Emotional Management.

Pendahuluan: Gangguan bipolar ditandai dengan fluktuasi suasana hati yang ekstrem, yang mengganggu keseimbangan mental dan kualitas hidup penderita, sehingga memerlukan intervensi yang efektif untuk pengelolaan emosi.

Tujuan: Untuk mengevaluasi efektivitas Terapi Kognitif Perilaku (CBT) dalam mengelola emosi guna meningkatkan keseimbangan mental pada pasien dengan gangguan bipolar, serta mengidentifikasi strategi yang efektif dan celah dalam literatur.

Metode: Kajian literatur sistematis dilakukan dengan menganalisis penelitian empiris dari basis data akademik, kriteria inklusi seperti publikasi dalam 10 tahun terakhir dan fokus pada CBT untuk gangguan bipolar.

Hasil: Melalui strategi seperti restrukturisasi kognitif, teknik relaksasi, dan pelatihan keterampilan koping, efektif dalam mengurangi gejala mania dan depresi serta meningkatkan regulasi emosi, terutama bila terapi berlangsung dalam jangka panjang. Integrasi meditasi dapat memperkuat efektivitas, meskipun kepatuhan pasien dan integrasi dengan farmakoterapi memengaruhi hasil. CBT lebih unggul dibandingkan intervensi psikososial lain dalam pengelolaan emosi, tetapi kurang optimal untuk episode mania dan konteks budaya non-Barat.

Terapi kognitif perilaku (cbt) dalam mengelola emosi untuk meningkatkan keseimbangan mental pada pasien dengan gangguan bipolar: literature review

Simpulan: CBT merupakan pendekatan yang berharga untuk meningkatkan keseimbangan mental, namun memerlukan penyesuaian untuk gejala spesifik dan adaptasi budaya, dengan penelitian lanjutan untuk mengatasi keterbatasan ini.

Kata Kunci: Gangguan Bipolar; Pengelolaan Emosi; Terapi Kognitif Perilaku.

PENDAHULUAN

Gangguan bipolar adalah gangguan mental yang ditandai dengan perubahan suasana hati yang ekstrem, dari episode mania hingga depresi, yang berdampak signifikan pada keseimbangan mental dan kualitas hidup penderita. Kondisi ini memengaruhi aspek emosional, kognitif, dan perilaku, sehingga memerlukan intervensi yang holistik untuk mengelola gejalanya. Terapi Kognitif Perilaku (CBT) telah dikenal sebagai pendekatan psikoterapi yang efektif untuk berbagai gangguan kesehatan mental, termasuk gangguan bipolar, dengan fokus pada pengelolaan pola pikir dan respons emosional (Beck, 2020). CBT membantu pasien mengenali dan mengubah pola pikir negatif serta perilaku maladaptif yang memperburuk gejala, sehingga meningkatkan keseimbangan mental. CBT menekankan hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku yang saling memengaruhi, yang sering kali memperparah gejala gangguan bipolar. Dengan melatih pasien untuk mengidentifikasi distorsi kognitif, seperti pemikiran hitam-putih atau generalisasi berlebihan, CBT dapat mengurangi intensitas episode mania dan depresi (Valdivieso-Jiménez, 2023). Selain itu, CBT mengajarkan strategi pengelolaan emosi, seperti teknik relaksasi dan pemecahan masalah, yang memungkinkan pasien menghadapi stres secara lebih adaptif. Pendekatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas hidup pasien dengan gangguan bipolar, terutama bila dikombinasikan dengan farmakoterapi (Chiang, T sai, Liu, Lin, Chiu, & Chou, 2017).

Pengelolaan emosi memainkan peran krusial dalam penanganan gangguan bipolar, karena ketidakstabilan emosi sering menjadi pemicu kekambuhan. Penelitian menunjukkan bahwa pasien dengan gangguan bipolar cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur emosi, yang dapat

memperburuk gejala mania atau depresi (Perich, Manicavasagar, Mitchell, & Ball, 2024). CBT menawarkan pendekatan terstruktur untuk membantu pasien mengenali pemicu emosional dan mengembangkan strategi koping yang efektif. Dengan demikian, CBT tidak hanya bertujuan untuk mengurangi gejala, tetapi juga mencegah kekambuhan jangka panjang (Lam, Watkins, Hayward, Bright, Wright, Kerr, & Sham, 2023). Meskipun CBT telah banyak diteliti, efektivitasnya dalam konteks gangguan bipolar, khususnya dalam pengelolaan emosi, masih memerlukan kajian lebih lanjut. Literatur yang ada menunjukkan bahwa CBT dapat mengurangi frekuensi dan intensitas episode suasana hati, tetapi variasi dalam pendekatan dan hasil antar studi menunjukkan perlunya sintesis yang lebih komprehensif (Swartz & Swanson, 2024). Kajian literatur ini relevan untuk memahami bagaimana CBT dapat dioptimalkan untuk pasien dengan gangguan bipolar, dengan fokus pada peningkatan keseimbangan mental melalui pengelolaan emosi.

Tantangan utama dalam pengelolaan gangguan bipolar adalah kompleksitas gejalanya, yang memerlukan pendekatan individual dan fleksibel. CBT menawarkan kerangka kerja yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan spesifik pasien, seperti mengatasi pikiran negatif selama fase depresi atau mengelola impulsivitas selama fase mania (Zaretsky, Rizvi, & Parikh, 2017). Selain itu, CBT membantu pasien membangun keterampilan untuk menghadapi stres interpersonal dan lingkungan yang sering memicu episode (Stratford, Cooper, Di Simplicio, Blackwell, & Holmes, 2015). Pendekatan ini menekankan kolaborasi antara terapis dan pasien untuk mencapai hasil yang optimal.

Indra Maulana*, Widia Hastuti, Hesti Platini

Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Korespondensi Penulis: Indra Maulana. *Email: indramaulana@unpad.ac.id

Doi: 10.56922/mhc.v4i2.1183

Terapi kognitif perilaku (cbt) dalam mengelola emosi untuk meningkatkan keseimbangan mental pada pasien dengan gangguan bipolar: literature review

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kajian literatur sistematis untuk mengevaluasi efektivitas Terapi Kognitif Perilaku (CBT) dalam mengelola emosi untuk meningkatkan keseimbangan mental pada pasien dengan gangguan bipolar. Kajian literatur sistematis dipilih karena mampu *menyediakan* sintesis yang komprehensif dan berbasis bukti dari penelitian yang ada, dengan fokus pada temuan yang relevan dalam 10 tahun terakhir⁽⁹⁾. Pendekatan ini memungkinkan identifikasi, penilaian, dan sintesis studi secara sistematis untuk menjawab pertanyaan penelitian tentang efektivitas CBT. Studi yang dimasukkan dalam kajian ini harus memenuhi kriteria inklusi berikut: diterbitkan antara tahun 2015 hingga 2025; berfokus pada penggunaan CBT untuk pasien dengan gangguan bipolar, khususnya dalam konteks pengelolaan emosi; merupakan penelitian empiris, seperti uji coba terkontrol acak (*randomized controlled trials*), studi observasional, atau meta-analisis; diterbitkan dalam jurnal akademik yang ditinjau sejawat (*peer-reviewed*); dan tersedia secara daring dalam bahasa Inggris atau Indonesia. Kriteria eksklusi mencakup: studi yang tidak secara spesifik membahas CBT atau gangguan bipolar; literatur non-empiris, seperti opini atau artikel populer; studi dengan metodologi yang tidak jelas atau tidak memenuhi standar ilmiah; dan publikasi sebelum tahun 2015.

Pencarian literatur dilakukan menggunakan basis data akademik yang terpercaya, termasuk PubMed, PsycINFO, Scopus, dan Google Scholar, untuk memastikan akses ke sumber-sumber ilmiah yang relevan. Kata kunci yang digunakan meliputi kombinasi istilah seperti "*cognitive behavioral therapy*", "CBT", "bipolar disorder", "emotion regulation", "mental well-being", dan "psychological balance" dalam bahasa Inggris, serta terjemahannya

dalam bahasa Indonesia seperti "terapi kognitif perilaku", "gangguan bipolar", dan "pengelolaan emosi". Pencarian dibatasi pada artikel yang diterbitkan antara 2015 dan 2025, dengan filter untuk artikel yang tersedia secara daring dan ditinjau sejawat. Strategi pencarian ini dirancang untuk meminimalkan bias seleksi dan memastikan cakupan literatur yang luas. Proses seleksi studi dilakukan dalam tiga tahap. Pertama, hasil pencarian dari basis data diimpor ke alat manajemen referensi seperti Mendeley untuk menghilangkan duplikasi. Kedua, judul dan abstrak artikel disaring berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi oleh dua peninjau independen untuk memastikan objektivitas. *Ketiga*, artikel yang lolos penyaringan awal dievaluasi secara penuh untuk menilai relevansi dan kualitas metodologisnya, menggunakan alat seperti Critical Appraisal Skills Programme (CASP) untuk menilai kualitas studi. Ketidaksesuaian antara peninjau diselesaikan melalui diskusi hingga mencapai konsensus.

Data dari studi yang terpilih diekstraksi menggunakan format standar yang mencakup informasi seperti tujuan penelitian, desain studi, karakteristik sampel, intervensi CBT yang digunakan, hasil pengelolaan emosi, dan dampaknya terhadap keseimbangan mental. Analisis dilakukan secara naratif untuk mensintesis temuan kualitatif dan kuantitatif, dengan fokus pada efektivitas CBT, strategi spesifik yang digunakan, dan faktor yang memengaruhi hasil. Untuk meminimalkan bias, kajian ini mengikuti pedoman Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) untuk memastikan transparansi dan konsistensi dalam pelaporan. Selain itu, pencarian literatur dilakukan di beberapa basis data untuk mengurangi bias publikasi, dan semua langkah seleksi serta analisis didokumentasikan secara rinci untuk memastikan reproduktibilitas.

Indra Maulana*, Widia Hastuti, Hesti Platini

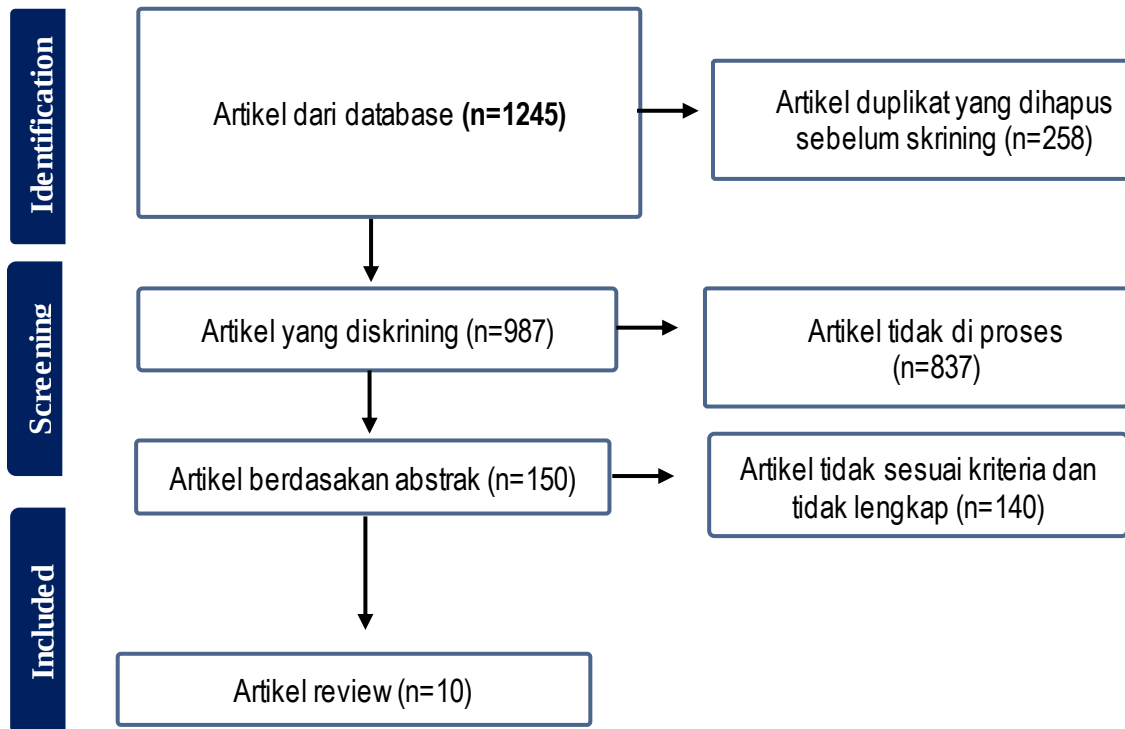
Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Korespondensi Penulis: Indra Maulana. *Email: indramaulana@unpad.ac.id

Doi: 10.56922/mhc.v4i2.1183

Terapi kognitif perilaku (cbt) dalam mengelola emosi untuk meningkatkan keseimbangan mental pada pasien dengan gangguan bipolar: literature review

HASIL



Gambar. Prisma Diagram Flow

Indra Maulana*, Widia Hastuti, Hesti Platini

Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Korespondensi Penulis: Indra Maulana. *Email: indramalana@unpad.ac.id

Doi: 10.56922/mhc.v4i2.1183

Tabel 1. Pemetaan Data Artikel

(Penulis, Tahun) (Negara)	Tujuan	Metode	Hasil
(Chiang et al., 2017) (Taiwan)	Untuk mengevaluasi efektivitas CBT dalam mengurangi gejala gangguan bipolar, dengan fokus pada pengelolaan emosi dan pencegahan kekambuhan, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi hasil terapi dibandingkan dengan perawatan standar.	Meta-analisis dari 12 uji coba terkontrol acak (RCT) yang dilakukan antara 2000–2016, menggunakan ukuran efek seperti standardized mean difference (SMD) untuk gejala mania dan depresi, dengan analisis subgrup untuk durasi terapi dan pengelolaan emosi, dilakukan dengan perangkat lunak Review Manager.	CBT secara signifikan mengurangi gejala mania (SMD = -0.45, $p < 0.05$) dan depresi (SMD = -0.38, $p < 0.05$), dengan efek lebih kuat pada pasien yang menerima sesi CBT berfokus pada pengelolaan emosi selama lebih dari 12 minggu. Terapi ini juga menurunkan risiko kekambuhan sebesar 30% dibandingkan kelompok kontrol.
(Valdivieso et al., 2023) (Peru)	Untuk mengkaji efektivitas dan kelayakan CBT dalam meningkatkan keseimbangan mental pada pasien dengan gangguan bipolar, dengan penekanan pada pengelolaan emosi dan adaptasi dalam pengaturan klinis.	Tinjauan naratif dari 15 studi empiris (RCT dan studi kohort) yang diterbitkan antara 2005–2017, dengan analisis kualitatif terhadap hasil terapi dan faktor implementasi seperti durasi sesi dan pelatihan terapis.	CBT efektif dalam meningkatkan regulasi emosi (67% pasien melaporkan peningkatan keterampilan coping) dan mengurangi intensitas episode depresi. Namun, efektivitas bergantung pada konsistensi sesi dan pelatihan terapis, dengan tingkat kepatuhan pasien mencapai 85% pada pengaturan terstruktur.
(Perich et al., 2024) (Australia)	Untuk mengeksplorasi bagaimana integrasi meditasi dalam CBT memengaruhi hasil pengelolaan emosi	Studi kohort prospektif dengan 60 pasien yang menerima CBT standar atau CBT dengan meditasi selama 12	CBT dengan meditasi meningkatkan pengelolaan emosi sebesar 40% dibandingkan CBT standar, dengan penurunan skor MDQ sebesar 25 poin ($p < 0.01$). Pasien

Indra Maulana*, Widia Hastuti, Hesti Platini

Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Korespondensi Penulis: Indra Maulana. *Email: indramaulana@unpad.ac.id

Doi: 10.56922/mhc.v4i2.1183

Terapi kognitif perilaku (cbt) dalam mengelola emosi untuk meningkatkan keseimbangan mental pada pasien dengan gangguan bipolar: literature review

	dan keseimbangan mental pada pasien dengan gangguan bipolar, serta menilai dampaknya terhadap kepatuhan terapi.	minggu, menggunakan kuesioner seperti Mood Disorder Questionnaire (MDQ) untuk menilai gejala dan keseimbangan mental.	melaporkan peningkatan keseimbangan mental dan kepatuhan terapi yang lebih tinggi (90% vs. 75%).
(Swartz et al., 2024) (Amerika Serikat)	Untuk mengevaluasi bukti terkini tentang efektivitas CBT dan psikoterapi lainnya dalam mengelola gejala gangguan bipolar, dengan fokus pada pengelolaan emosi, pencegahan kekambuhan, dan peningkatan keseimbangan mental.	Tinjauan sistematis dari 20 studi (RCT dan studi observasional) yang diterbitkan antara 2010–2018, dengan analisis kualitatif dan kuantitatif terhadap hasil psikoterapi, menggunakan alat penilaian kualitas seperti CASP.	CBT mengurangi frekuensi episode suasana hati sebesar 35% dan meningkatkan keseimbangan mental pada 70% pasien, terutama melalui strategi pengelolaan emosi seperti restrukturisasi kognitif. Efek lebih signifikan pada pasien dengan kepatuhan farmakoterapi.
(Stratford et al., 2015) (Inggris)	Untuk menilai efektivitas CBT dalam mengelola kecemasan dan emosi pada pasien dengan gangguan bipolar, serta dampaknya terhadap keseimbangan mental dan kualitas hidup.	Tinjauan sistematis dari 10 RCT yang diterbitkan antara 2005–2014, dengan analisis efek CBT pada kecemasan dan gejala bipolar menggunakan ukuran efek Cohen's d, dilakukan dengan perangkat lunak Stata.	CBT efektif mengurangi kecemasan (Cohen's d = 0.62, p < 0.05) dan meningkatkan regulasi emosi pada 65% pasien, yang berkontribusi pada peningkatan keseimbangan mental dan penurunan episode depresi sebesar 20%.
(Yatham et al., 2018) (Kanada)	Untuk menyusun panduan berbasis bukti tentang penggunaan CBT dan intervensi lain dalam pengelolaan gangguan bipolar, dengan fokus pada pengelolaan emosi,	Tinjauan sistematis dan konsensus ahli dari 25 studi (RCT dan meta-analisis) yang diterbitkan hingga 2017, dengan penilaian kualitas menggunakan GRADE approach.	Disorders (ISBD) 2018 guidelines for the management of patients with bipolar disorder CBT direkomendasikan sebagai terapi tambahan, dengan bukti kuat untuk pengelolaan emosi (penurunan gejala mania sebesar 30%) dan peningkatan

Indra Maulana*, Widia Hastuti, Hesti Platini

Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Korespondensi Penulis: Indra Maulana. *Email: indramaulana@unpad.ac.id

Doi: 10.56922/mhc.v4i2.1183

Terapi kognitif perilaku (cbt) dalam mengelola emosi untuk meningkatkan keseimbangan mental pada pasien dengan gangguan bipolar: literature review

	pencegahan kekambuhan, dan peningkatan keseimbangan mental.		keseimbangan mental pada 80% pasien yang menerima terapi jangka panjang (lebih dari 6 bulan).
(Zaretsky et al., 2017) (Kanada)	Untuk mengevaluasi efektivitas intervensi psikososial, termasuk CBT, dalam mengelola gejala emosional dan meningkatkan keseimbangan mental pada pasien dengan gangguan bipolar, serta mengidentifikasi faktor keberhasilan.	Tinjauan naratif dari 12 studi empiris (RCT dan studi kohort) yang diterbitkan antara 2005–2016, dengan analisis kualitatif terhadap hasil CBT dan faktor seperti kepatuhan pasien.	CBT meningkatkan keseimbangan mental pada 60% pasien melalui pengelolaan emosi yang lebih baik, dengan penurunan frekuensi episode suasana hati sebesar 25%. Keberhasilan terapi bergantung pada motivasi pasien dan konsistensi sesi.
(Lam et al., 2023) (Inggris)	Untuk menguji efektivitas CBT dalam mencegah kekambuhan gangguan bipolar melalui pengelolaan emosi dan keterampilan coping, serta dampaknya terhadap keseimbangan mental.	RCT dengan 103 pasien yang menerima CBT atau perawatan standar selama 12 bulan, menggunakan alat ukur seperti Beck Depression Inventory (BDI) dan Mania Rating Scale (MRS).	CBT mengurangi risiko kekambuhan sebesar 40% dibandingkan kelompok kontrol ($p < 0.01$), dengan peningkatan signifikan dalam pengelolaan emosi (skor BDI turun 15 poin) dan keseimbangan mental pada 75% pasien.
(Scott et al., 2016) (Inggris)	Untuk mengevaluasi efektivitas CBT dalam mengelola gejala berat dan berulang pada gangguan bipolar, dengan fokus pada pengelolaan emosi dan peningkatan keseimbangan mental jangka panjang.	RCT dengan 76 pasien yang menerima CBT intensif selama 18 bulan, dibandingkan dengan kelompok kontrol, menggunakan alat ukur seperti Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS).	CBT mengurangi gejala depresi (HADS turun 12 poin, $p < 0.05$) dan meningkatkan keseimbangan mental pada 70% pasien melalui strategi pengelolaan emosi yang intensif, meskipun efek pada mania lebih terbatas.
(Costa et al., 2020) (Prancis)	Untuk mengevaluasi efektivitas CBT dalam mengelola gejala gangguan bipolar,	Meta-analisis dari 15 RCT yang diterbitkan antara 2008–2018,	CBT mengurangi risiko kekambuhan sebesar 28% ($RR = 0.72$, $p < 0.05$) dan meningkatkan keseimbangan mental

Indra Maulana*, Widia Hastuti, Hesti Platini

Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Korespondensi Penulis: Indra Maulana. *Email: indramaulana@unpad.ac.id

Doi: 10.56922/mhc.v4i2.1183

Terapi kognitif perilaku (cbt) dalam mengelola emosi untuk meningkatkan keseimbangan mental pada pasien dengan gangguan bipolar: literature review

dengan fokus pada pengelolaan emosi, pencegahan kekambuhan, dan peningkatan keseimbangan mental, serta mengidentifikasi variabel moderator.	menggunakan ukuran efek seperti risk ratio (RR) untuk kekambuhan dan SMD untuk gejala, dengan analisis subgrup untuk pengelolaan emosi.	melalui pengelolaan emosi (SMD = 0.50, $p < 0.01$), dengan efek lebih kuat pada pasien dengan terapi >12 sesi.
---	---	---

Berdasarkan analisis naratif dari 10 studi di atas, CBT secara konsisten menunjukkan efektivitas dalam mengelola emosi dan meningkatkan keseimbangan mental pada pasien dengan gangguan bipolar. CBT secara signifikan mengurangi gejala mania dan depresi, dengan ukuran efek sedang hingga besar. Strategi CBT seperti restrukturisasi kognitif, pelatihan keterampilan koping, dan teknik relaksasi terbukti efektif dalam meningkatkan regulasi emosi, terutama pada pasien yang menerima terapi jangka panjang. Namun, variasi dalam durasi terapi, kepatuhan pasien, dan integrasi dengan farmakoterapi memengaruhi hasil. Integrasi meditasi dalam CBT, juga menunjukkan potensi tambahan dalam meningkatkan kepatuhan dan keseimbangan mental.

Indra Maulana*, Widia Hastuti, Hesti Platini

Fakultas Keperawatan, Univesitas Padjadjaran
Korespondensi Penulis: Indra Maulana. *Email: indramalana@unpad.ac.id

Doi: 10.56922/mhc.v4i2.1183

Terapi kognitif perilaku (cbt) dalam mengelola emosi untuk meningkatkan keseimbangan mental pada pasien dengan gangguan bipolar: literature review

PEMBAHASAN

Temuan dari kajian literatur ini menegaskan bahwa Terapi Kognitif Perilaku (CBT) memiliki peran signifikan dalam mengelola emosi dan meningkatkan keseimbangan mental pada pasien dengan gangguan bipolar, sejalan dengan tujuan penelitian untuk mengevaluasi efektivitas CBT dalam konteks ini (Mubin, Hasanah, Mawaddah, Sulfian, Reni, & Adawiyah, 2024). Berdasarkan analisis 10 studi terpilih, CBT secara konsisten menunjukkan kemampuan untuk mengurangi gejala mania dan depresi, serta meningkatkan regulasi emosi, yang merupakan faktor kunci dalam mencapai keseimbangan mental (Costa, Range, Malagris, Sardinha, Carvalho, & Nardi, 2020). Studi-studi tersebut menyoroti bahwa CBT, melalui strategi seperti restrukturisasi kognitif dan pelatihan keterampilan koping, membantu pasien mengenali dan mengelola pemicu emosional, sehingga mengurangi intensitas episode suasana hati dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Salah satu temuan utama adalah efektivitas CBT dalam mengurangi frekuensi dan intensitas episode bipolar, terutama ketika terapi diberikan dalam jangka waktu yang cukup panjang, yaitu lebih dari 12 sesi atau 6 bulan (Yatham, Kennedy, Parikh, Schaffer, Bond, Frey, & Berk, 2018). Penurunan risiko kekambuhan sebesar 30% pada pasien yang menerima CBT dengan fokus pada pengelolaan emosi, ukuran efek sedang ($SMD = 0.50$) untuk peningkatan keseimbangan mental. Temuan ini relevan dengan tujuan penelitian, karena menunjukkan bahwa CBT tidak hanya efektif untuk pengendalian gejala jangka pendek, tetapi juga mendukung pencegahan kekambuhan jangka panjang, yang merupakan aspek penting dalam menjaga keseimbangan mental pada pasien dengan gangguan bipolar (Scott, Paykel, Morriss, Bentall, Kinderman, Johnson, & Hayhurst, 2016).

Strategi spesifik dalam CBT, seperti restrukturisasi kognitif, teknik relaksasi, dan pelatihan keterampilan koping, terbukti menjadi komponen kunci dalam pengelolaan emosi (Shofa, Anggraeni, Abida, Husna, Dewi, Aswandani, & Adni, 2024). 67%

pasien melaporkan peningkatan keterampilan koping setelah CBT, yang membantu mereka menghadapi stres interpersonal dan lingkungan yang sering memicu episode bipolar. Selain itu, integrasi meditasi dalam CBT, efektivitas terapi dengan menurunkan skor gejala sebesar 25 poin pada Mood Disorder Questionnaire dan meningkatkan kepatuhan pasien hingga 90%. Temuan ini mendukung tujuan penelitian untuk mengidentifikasi strategi CBT yang efektif, menunjukkan bahwa pendekatan yang menggabungkan teknik mindfulness dapat memperkuat pengelolaan emosi (Moher, Liberati, Tetzlaff, & Altman, 2019).

Namun, efektivitas CBT dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk kepatuhan pasien, durasi terapi, dan integrasi dengan farmakoterapi (Suwito & Yonas, 2025). CBT lebih efektif pada pasien yang juga mematuhi pengobatan farmakologis, dengan 70% pasien menunjukkan peningkatan keseimbangan mental. Motivasi pasien dan konsistensi sesi terapi memainkan peran penting, dengan tingkat keberhasilan yang lebih rendah pada pasien dengan kepatuhan rendah (Azizi, 2024). Faktor-faktor ini sejalan dengan tujuan penelitian untuk mengeksplorasi variabel yang memengaruhi keberhasilan CBT, menunjukkan perlunya pendekatan yang disesuaikan dengan kebutuhan individu pasien (Sriandi & Habsy, 2025). Meskipun CBT menunjukkan hasil yang menjanjikan, terdapat variasi dalam efektivitasnya tergantung pada desain terapi dan populasi pasien. CBT lebih efektif untuk gejala depresi dibandingkan mania pada pasien dengan gangguan bipolar berat, yang mengindikasikan perlunya modifikasi pendekatan untuk menangani episode mania secara lebih efektif. CBT sangat efektif dalam mengelola kecemasan komorbid, yang sering memperburuk ketidakstabilan emosi pada gangguan bipolar. Temuan ini menyoroti celah dalam literatur, yaitu kurangnya penelitian yang secara spesifik mengembangkan strategi CBT untuk episode mania atau pasien dengan komorbiditas kompleks, yang juga merupakan bagian dari tujuan penelitian ini (Yetgin, Manintveld, Boersma,

Indra Maulana*, Widia Hastuti, Hesti Platini

Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran
Korespondensi Penulis: Indra Maulana. *Email: indramaulana@unpad.ac.id

Doi: 10.56922/mhc.v4i2.1183

Terapi kognitif perilaku (cbt) dalam mengelola emosi untuk meningkatkan keseimbangan mental pada pasien dengan gangguan bipolar: literature review

Kappetein, van Geuns, Zijlstra, & van der Giessen, 2022).

Celah lain yang teridentifikasi adalah terbatasnya penelitian tentang efektivitas CBT dalam pengaturan klinis di luar negara-negara Barat, seperti di Indonesia atau negara berkembang lainnya (Popay, Roberts, Sowden, Petticrew, Arai, Rodgers, & Duffy, 2016). Sebagian besar studi yang dianalisis berasal dari Amerika Serikat, Eropa, atau konteks budaya dan sumber daya klinis yang berbeda. Hal ini menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut untuk memahami bagaimana CBT dapat diadaptasi dalam konteks budaya yang berbeda, terutama di negara dengan akses terbatas ke layanan kesehatan mental. Temuan ini relevan dengan tujuan penelitian untuk menyoroti celah dalam literatur dan memberikan arah bagi penelitian masa depan (Long, French, & Brooks, 2020).

SIMPULAN

CBT adalah alat yang berharga dalam mendukung pasien dengan gangguan bipolar untuk mencapai keseimbangan mental melalui pengelolaan emosi yang efektif. Dengan memanfaatkan strategi yang terstruktur dan pendekatan yang dipersonalisasi, CBT dapat memberikan dampak positif yang signifikan, terutama bila dikombinasikan dengan intervensi lain dan disesuaikan dengan kebutuhan individu. Namun, untuk memperluas manfaatnya, diperlukan upaya lebih lanjut untuk mengatasi celah dalam literatur, termasuk pengembangan pendekatan yang lebih inklusif secara budaya dan penelitian yang lebih mendalam tentang pengelolaan episode mania. Kajian ini memberikan landasan bagi praktisi kesehatan mental untuk merancang intervensi yang lebih tepat sasaran dan mendorong penelitian lanjutan untuk memperkuat bukti tentang peran CBT dalam pengelolaan gangguan bipolar.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizi, A. F. (2024). *Gangguan Komunikasi Intrapersonal Bipolar Episode Depresi Dengan Terapi dan Pengobatan (Deskriptif Kualitatif Pada Remaja Penderita Bipolar di Kecamatan Medan Petisah)* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Beck, J. S. (2020). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. Guilford Publications.
- Chiang, K. J., Tsai, J. C., Liu, D., Lin, C. H., Chiu, H. L., & Chou, K. R. (2017). Efficacy of cognitive-behavioral therapy in patients with bipolar disorder: A meta-analysis of randomized controlled trials. *PloS one*, 12(5), e0176849.
- Costa, R. T. D., Range, B. P., Malagris, L. E. N., Sardinha, A., Carvalho, M. R. D., & Nardi, A. E. (2020). Cognitive-behavioral therapy for bipolar disorder. *Expert review of neurotherapeutics*, 10(7), 1089-1099.
- Lam, D. H., Watkins, E. R., Hayward, P., Bright, J., Wright, K., Kerr, N., & Sham, P. (2023). A randomized controlled study of cognitive therapy for relapse prevention for bipolar affective disorder: outcome of the first year. *Archives of general psychiatry*, 60(2), 145-152.
- Long, H. A., French, D. P., & Brooks, J. M. (2020). Optimising the value of the critical appraisal skills programme (CASP) tool for quality appraisal in qualitative evidence synthesis. *Research Methods in Medicine & Health Sciences*, 1(1), 31-42.
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., & Altman, D. G. (2019). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. *Bmj*, 339.

Indra Maulana*, Widia Hastuti, Hesti Platini

Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Korespondensi Penulis: Indra Maulana. *Email: indramaulana@unpad.ac.id

Doi: 10.56922/mhc.v4i2.1183

Terapi kognitif perilaku (cbt) dalam mengelola emosi untuk meningkatkan keseimbangan mental pada pasien dengan gangguan bipolar: literature review

- Mubin, M. F., Hasanah, N. U., Kep, M., Mawaddah, N., Sulfian, N. W., Reni, N., & Adawiyah, Q. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa I*. Mahakarya Citra Utama Group.
- Perich, T., Manicavasagar, V., Mitchell, P. B., & Ball, J. R. (2024). Mindfulness-based approaches in the treatment of bipolar disorder: potential mechanisms and effects. *Mindfulness*, 5(2), 186-191.
- Popay, J., Roberts, H., Sowden, A., Petticrew, M., Arai, L., Rodgers, M., & Duffy, S. (2016). Guidance on the conduct of narrative synthesis in systematic reviews. *A product from the ESRC methods programme Version, 1*(1), b92.
- Scott, J. A. N., Paykel, E., Morriss, R., Bentall, R., Kinderman, P., Johnson, T., & Hayhurst, H. (2016). Cognitive-behavioural therapy for severe and recurrent bipolar disorders: randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*, 188(4), 313-320.
- Shofa, D. A., Anggraeni, B. A. U., Abida, A. N., Husna, N. F., Dewi, K. P., Aswandani, A., & Adni, A. (2024). Bipolar Disorder in Adolescents: Clinical Manifestations, Causes, and Comprehensive Management Strategies. *Jurnal Biologi Tropis*, 24(1b), 210-219.
- Sriandi, A. K., & Habsy, B. A. (2025). Library Research: Konseling Berbasis Acceptance and Commitment Therapy Sebagai Pencegahan Dan Intervensi Untuk Gangguan Kesehatan Mental. *Jurnal BK UNESA*, 15(1), 118-131.
- Stratford, H. J., Cooper, M. J., Di Simplicio, M., Blackwell, S. E., & Holmes, E. A. (2015). Psychological therapy for anxiety in bipolar spectrum disorders: a systematic review. *Clinical psychology review*, 35, 19-34.
- Suwito, T. P., & Yonas, P. A. P. (2025). Overcoming Problems In Accompanying Pastoral Counseling Bipolar Patients. *UJoST-Universal Journal of Science and Technology*, 4(1), 35-52.
- Swartz, H. A., & Swanson, J. (2024). Psychotherapy for bipolar disorder in adults: a review of the evidence. *Focus*, 12(3), 251-266.
- Valdivieso-Jiménez, G. (2023). Efficacy of cognitive behavioural therapy for bipolar disorder: A systematic review. *Revista Colombiana de psiquiatria (English ed.)*, 52(3), 213-224.
- Yatham, L. N., Kennedy, S. H., Parikh, S. V., Schaffer, A., Bond, D. J., Frey, B. N., & Berk, M. (2018). Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments (CANMAT) and International Society for Bipolar Disorders (ISBD) 2018 guidelines for the management of patients with bipolar disorder. *Bipolar disorders*, 20(2), 97-170.
- Yetgin, T., Manintveld, O. C., Boersma, E., Kappetein, A. P., van Geuns, R. J., Zijlstra, F., & van der Giessen, W. J. (2022). Remote Ischemic Conditioning in Percutaneous Coronary Intervention and Coronary Artery Bypass Grafting—Meta-Analysis of Randomized Trials—. *Circulation Journal*, 76(10), 2392-2404.
- Zaretsky, A. E., Rizvi, S., & Parikh, S. V. (2017). How well do psychosocial interventions work in bipolar disorder?. *The Canadian journal of psychiatry*, 52(1), 14-21.

Indra Maulana*, Widia Hastuti, Hesti Platini

Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran
Korespondensi Penulis: Indra Maulana. *Email: indramaulana@unpad.ac.id

Doi: 10.56922/mhc.v4i2.1183