

EFEKTIVITAS INTERVENSI *COGNITIVE BEHAVIOR COUPLE THERAPY* DALAM PERMASALAHAN PERKAWINAN: TINJAUAN STUDI NARATIF

Wulan Miranda Panggabean^{1*}, Crossita Nabila Shofiefany¹, Annastasia Ediati¹

¹ Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jalan Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

*wulanmiranda@students.undip.ac.id

Abstrak

Konflik dalam pernikahan merupakan fenomena yang umum terjadi dan dapat menimbulkan dampak psikologis negatif bagi pasangan, seperti stres, penurunan kepuasan perkawinan, dan gangguan emosional. Kondisi ini menegaskan perlunya intervensi terapeutik yang efektif untuk meningkatkan kualitas hubungan dan kesejahteraan pasangan. *Cognitive Behavioral Couple Therapy* (CBCT) merupakan salah satu pendekatan yang mengintegrasikan prinsip kognitif dan perilaku dalam membantu pasangan memahami pola pikir dan perilaku yang berkontribusi terhadap konflik. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau efektivitas CBCT melalui tinjauan pustaka naratif, dengan menelusuri artikel empiris yang diterbitkan antara tahun 2014–2024 dari basis data ProQuest, PubMed, Sage Publications, ScienceDirect, dan Google Scholar. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa CBCT memiliki potensi signifikan dalam memperkuat hubungan emosional, meningkatkan kepuasan perkawinan, serta mengurangi konflik dan gejala psikologis negatif. Temuan ini menegaskan relevansi CBCT sebagai pendekatan yang menjanjikan dalam meningkatkan kualitas relasi pada pasangan menikah.

Kata kunci: konflik perkawinan; pasangan menikah; terapi pasangan kognitif perilaku; tinjauan literatur naratif

Abstract

Marital conflict is a common phenomenon that can cause negative psychological impacts on couples, such as stress, reduced marital satisfaction, and emotional distress. This condition underscores the need for effective therapeutic interventions to enhance relationship quality and overall well-being. Cognitive Behavioral Couple Therapy (CBCT) is an approach that integrates cognitive and behavioral principles to help couples understand the thought and behavior patterns contributing to their conflicts. This study aims to review the effectiveness of CBCT through a narrative literature review, by examining empirical articles published between 2014 and 2024 in the ProQuest, PubMed, Sage Publications, ScienceDirect, and Google Scholar databases. The review findings indicate that CBCT shows significant potential in strengthening emotional bonds, increasing marital satisfaction, and reducing conflict as well as negative psychological symptoms. These results highlight the relevance of CBCT as a promising approach to improving the relational quality of married couples.

Keywords: marital conflict; married couples; cognitive behavioral couple therapy; narrative literature review

PENDAHULUAN

Hubungan pasangan merupakan salah satu aspek penting yang dapat memperkaya kehidupan seseorang serta membantu mengurangi dampak negatif stres terhadap kesehatan mental dan fisik (Epstein & Zheng, 2017; Grundström dkk., 2021). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa individu yang menikah cenderung memiliki tingkat kesejahteraan mental yang lebih baik dibandingkan mereka dengan status hubungan lainnya (Bulloch dkk., 2017; LaPierre, 2009; Wadsworth, 2016). Berbagai pendekatan psikoterapi telah dikembangkan untuk mengatasi permasalahan mental, baik dalam konteks individu maupun hubungan interpersonal. Konflik dalam pernikahan atau bahkan berujung pada perceraian sering kali membawa dampak psikologis yang berat, memperburuk kondisi mental individu dan mengganggu stabilitas

emosional pasangan (Pescosolido & Boyer, 2010). Kondisi krisis seperti ini berpotensi untuk menimbulkan bahkan memperparah kualitas perkawinan pasangan. Intervensi yang tepat diperlukan untuk mencegah dampak negatif yang lebih besar serta membantu pasangan mengelola situasi sulit ini secara efektif dan bersama-sama memperkuat kembali hubungan perkawinan. Berbagai pendekatan telah dikembangkan dalam terapi pasangan, di antaranya yang umum dijumpai adalah *emotionally focused couple therapy* (EFCT) yang menekankan keterikatan emosional, *integrative behavioral couple therapy* (IBCT) yang berfokus pada penerimaan dan perubahan perilaku, serta *insight-oriented couple therapy* yang menekankan pemahaman dinamika bawah sadar dalam hubungan. Salah satu pendekatan yang menonjol dalam terapi pasangan adalah *Cognitive Behavioral Couple Therapy* (CBCT), yang menggabungkan prinsip-prinsip terapi kognitif dan perilaku untuk meningkatkan komunikasi, pemahaman, serta hubungan emosional antar pasangan. Terapi ini merupakan pendekatan yang efektif untuk pasangan yang menghadapi berbagai sumber stres, baik dari dalam maupun luar hubungan (Baucom & Epstein, 2013), dengan berfokus pada bagaimana persepsi dan interpretasi masing-masing pasangan terhadap perilaku dan tindakan satu sama lain dapat berkontribusi pada munculnya masalah dalam hubungan (Epstein, 1982). Dengan pendekatan ini klien diajak untuk mengubah pola pikir dan perilaku yang berpotensi merusak hubungan, dengan tujuan terapi untuk menciptakan interaksi yang lebih sehat dan meningkatkan kepuasan dalam relasi pernikahan (Baucom & Epstein, 2013; Dattilio, 2010).

Pentingnya CBCT agar pasangan mampu mengidentifikasi dan memodifikasi ekspektasi dan asumsi yang terjadi dalam hubungan pernikahan (Durañes dkk., 2020). Studi-studi terkait CBCT telah menunjukkan efektivitas dalam menangani berbagai permasalahan, seperti konflik pernikahan, gangguan psikologis, masalah kesehatan fisik, masalah finansial, disfungsi seksual, kekerasan, perselingkuhan, serta masalah diadik seperti konflik hubungan dan pemicu stres eksternal, yang dapat berdampak pada keberlangsungan hubungan (Dugal dkk., 2018; Epstein & Zheng, 2017). Adapun pertanyaan yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Apakah pemberian intervensi *Cognitive-Behavioral Couple Therapy* (CBCT) efektif bagi pasangan menikah?”. Studi ini menggunakan pendekatan *Narrative Literature Review* (NLR) dengan pertimbangan lebih memungkinkan untuk menyajikan tinjauan yang komprehensif dan interpretatif, sehingga studi terkait efektivitas *cognitive-behavior therapy* dalam konteks masalah perkawinan dapat dikarakterisasi secara garis besar. Diharapkan kajian ini dapat membantu memberikan gambaran komprehensif tentang bagaimana teori dan praktik CBT dapat diintegrasikan untuk mengatasi masalah perkawinan, serta mendukung kestabilan dan kepuasan dalam pernikahan.

METODE

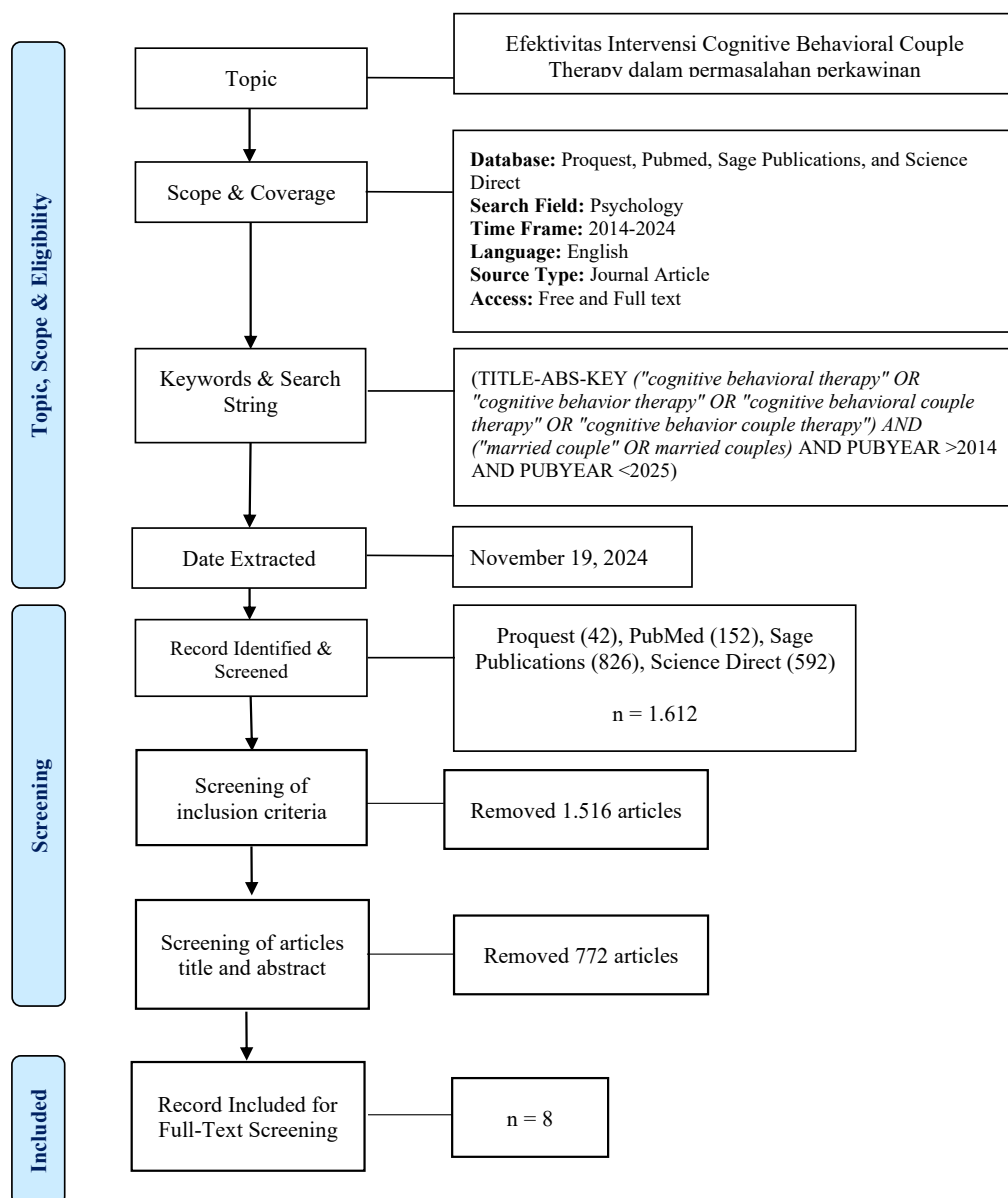
Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Narrative Literature Review* (NLR). Data dalam penelitian ini diperoleh melalui studi-studi yang telah dilakukan oleh peneliti terdahulu, yang diakses melalui peninjauan sejumlah database jurnal, termasuk Proquest, Pubmed, Sage Publications, ScienceDirect, dan Google Scholar. Kata kunci yang digunakan dalam proses pencarian artikel mencakup:

("cognitive behavioral therapy" OR "cognitive behavior therapy" OR "cognitive behavioral couple therapy" OR "cognitive behavior couple therapy") AND ("married couple" OR married couples).

Jurnal-jurnal yang diidentifikasi dan dipilih memenuhi kriteria inklusi berikut: 1) membahas penggunaan intervensi/terapi dengan pendekatan *cognitive-behavior* pada pasangan menikah;

2) artikel berbahasa Inggris; 3) diterbitkan dalam periode 2014-2024; 4) merupakan studi dalam bidang psikologi; dan 5) memiliki akses terbuka. Pertanyaan penelitian yang diajukan adalah “Apakah terdapat pengaruh (efektivitas) intervensi CBCT pada pasangan dan bagaimana rekomendasi untuk penelitian selanjutnya?”. Oleh karena itu, tujuan penyusunan artikel ini adalah untuk melihat efektivitas intervensi CBCT sebagai upaya mengatasi isu-isu yang terjadi dalam perkawinan, dan mengetahui rekomendasi rekomendasi yang diberikan oleh penelitian sebelumnya untuk penelitian di masa mendatang.

Artikel yang digunakan dalam penelitian ini menyesuaikan dengan tahapan dalam anduan PRISMA-ScR (*Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analysis extension for Scoping Review*). Pertama, peneliti menetapkan topik yang akan digunakan dalam penelitian, lalu menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi dan peneliti melakukan proses screening agar mendapatkan artikel yang sesuai. Kemudian, peneliti menetapkan artikel yang akan ditelaah secara komprehensif dengan mengklasifikasikan artikel-artikel yang ditemukan berdasarkan perspektif teoritis, keterbatasan, temuan hasil, serta implikasi teoritis dan praktis dari temuan tersebut. Hasil temuan dapat dilihat pada tabel dibawah ini:



Figur 1. PRISMA Flowchart

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hubungan berpasangan merupakan salah satu sumber daya yang berpengaruh bagi kehidupan individu dan dapat menahan efek negatif dari tekanan hidup yang berdampak terhadap kondisi kesehatan fisik dan mental (Epstein & Zheng, 2017). Namun hubungan juga dapat menjadi sumber stres berat yang berdampak pada kondisi kesejahteraan (Whisman, 2013). Pada konteks hubungan pernikahan, kondisi demikian dapat menjadi lebih serius dan bahkan menjadi celah konflik dan krisis dalam hubungan. Berbagai pendekatan terapi telah dikembangkan secara khusus untuk menangani kasus-kasus dalam hubungan pernikahan, salah satunya adalah Cognitive Behavioral Couple Therapy (CBCT) sebagai metode terapeutik yang efektif dalam mengatasi disfungsi hubungan melalui perubahan pola kognitif dan perilaku. CBCT berfokus pada bagaimana persepsi dan interpretasi masing-masing pasangan terhadap perilaku dan tindakan satu sama lain dapat berkontribusi pada munculnya masalah dalam hubungan (Epstein, 1982). Pada pendekatan kajian naratif ini, ditemukan berbagai penelitian yang mengeksplorasi efektivitas penerapan terapi pasangan dengan menggunakan perspektif kognitif-perilaku dalam berbagai setting berbeda pada setiap studi.

Tabel 1.
Ringkasan Hasil Tinjauan Literatur

Penulis	Negara	Intervensi	Partisipan	Hasil
Bélanger dkk. (2014)	Kanada	"The Couple Program" bertujuan untuk mempelajari keterampilan komunikasi efektif, pemecahan masalah, dan ekspresi emosi dalam meningkatkan kepuasan perkawinan. Dilakukan selama 2 sesi (3 jam/sesi) dalam 9 minggu	66 pasangan Prancis Kanada (Usia=38.2 tahun). Lama perkawinan (Usia=12.8 tahun).	Intervensi efektif meningkatkan kepuasan perkawinan dan penilaian diri pasangan dalam pemecahan masalah.

Penulis	Negara	Intervensi	Partisipan	Hasil
Maleki dkk. (2017)	Iran	"Cognitive Behavioral Therapy with Couples and Families" dilakukan selama 12 sesi.	14 pasangan. Lama perkawinan minimal 1 tahun.	CBCT dan pendekatan <i>acceptanced commitment therapy</i> (ACT) terbukti efektif pada kesejahteraan psikologis, keintiman perkawinan dan kualitas hidup dalam pasangan yang mengalami kekacauan.
Corsini-Munt dkk. (2014)	Kanada	CBCT dilakukan selama 12 sesi (1jam/sesi)	8 pasangan (dengan isteri yang mengalami PVD). Usia isteri Musia=26.11 tahun dan Musia suami=28.4. Lama perkawinan 4.4 tahun.	CBCT terbukti efektif untuk pasangan yang mengalami PVD dalam mengelola pengalaman seksual yang menyakitkan dan meningkatnya kualitas hubungan pasangan.
Durães dkk. (2020)	Brazil	Intervensi CBCT dilakukan selama 12 sesi (1minggu/sesi; 50 menit) setiap pasangan, dan durasi selama 50 menit.	16 pasangan (Musia= 30.4 tahun) Lama pernikahan terbagi 1-7 tahun dan 8-12 tahun.	CBCT efektif dalam penyesuaian pasangan dan keterampilan sosial perkawinan, mengurangi gejala kecemasan dan depresi.

Penulis	Negara	Intervensi	Partisipan	Hasil
Choudhary dkk. (2019)	India	Intervensi terdiri dari 12 sesi (10 sesi individu dan 2 sesi berpasangan) dalam 2 minggu sekali (durasi 45 menit).	2 isteri (dan suami) berusia 36 dan 40 tahun. Lama perkawinan 12 dan 16 tahun.	Intervensi berhasil menurunkan gejala kecemasan, stress, depresi sehingga berdampak pada kualitas hidup dan hubungan pernikahan pasangan.
Farrukh dkk. (2014)	Pakis-tan	Intervensi dilakukan selama 12 sesi.	50 pasangan, berusia 25-55 tahun. Lama perkawinan minimal 3 tahun.	Intervensi efektif dalam mengurangi ketidakpuasan pernikahan pada pasangan di Pakistan.
Ngai dkk. (2019)	China	Intervensi dilakukan selama 3 sesi dalam 6 minggu (3 jam/sesi), dan <i>follow-up</i> melalui telepon (30 menit).	388 penduduk Tiongkok dengan kondisi kehamilan pertama (trimester 2 atau 3) dan berusia >18 tahun.	Hasil intervensi menunjukkan penurunan risiko depresi pasca persalinan.
Rajani dkk. (2016)	Turki	Intervensi CBCT dilakukan selama 12 sesi (70 menit/sesi).	32 pasangan dan lama perkawinan >5 tahun.	Hasil menunjukkan bahwa intervensi signifikan dalam mengurangi konflik perkawinan dan kelelahan perkawinan.

Wilayah Penerapan CBCT Dilakukan pada Wilayah Amerika dan Asia

Hasil dari tinjauan ini menunjukkan bahwa penerapan Cognitive Behavioral Couple Therapy telah dilakukan di berbagai wilayah, termasuk Amerika seperti Brasil (Durães dkk., 2020) dan Kanada (Bélanger dkk., 2014; Corsini-Munt dkk., 2014), serta Asia seperti Tiongkok (Ngai dkk., 2019), Iran (Maleki dkk., 2017; Rajani dkk., 2016), dan Pakistan (Farrukh dkk., 2014).

Metode dan Partisipan dalam Studi CBCT

Sebagian besar studi mengenai CBCT menggunakan pendekatan eksperimental pada berbagai kelompok dengan kriteria tertentu (Bélanger dkk., 2014; Corsini-Munt dkk., 2014; Durães dkk., 2020; Farrukh dkk., 2014; Maleki dkk., 2017; Ngai dkk., 2019; Rajani dkk., 2016). Di samping itu, terdapat juga penelitian yang menggunakan metode studi kasus (Choudhary dkk., 2019). Studi ini melibatkan partisipan dengan usia yang beragam mulai dari >18 tahun hingga 55 tahun. Lama pernikahan para partisipan bervariasi, mulai dari 1-7 tahun (Corsini-Munt dkk., 2014; Durães dkk., 2020; Farrukh dkk., 2014; Maleki dkk., 2017; Rajani dkk., 2016) hingga 8-16 tahun (Bélanger dkk., 2014; Choudhary dkk., 2019; Durães dkk., 2020).

Sesi Intervensi CBCT

Berbagai studi menunjukkan adanya variasi dalam jumlah sesi, pendekatan, serta hasil yang dicapai. Studi oleh Ngai dkk. (2019) menerapkan intervensi singkat yang terdiri total tiga sesi (intervensi dan dua kali follow up), yang bertujuan untuk memberikan pelatihan awal dalam mengidentifikasi masalah serta mereduksi depresi yang dialami oleh partisipan. Sebaliknya, penelitian oleh Choudhary (2019), Corsini-Munt dkk. (2014), Durães dkk. (2020), Farrukh dkk. (2014), Maleki dkk. (2017), dan Rajani dkk. (2016) mengadopsi intervensi yang mencakup hingga 12 sesi. Sementara penelitian yang dilakukan oleh Bélanger dkk. (2014) mencapai 18 sesi terapi. Pendekatan yang lebih ekstensif ini memberikan ruang bagi partisipan untuk mendalami aspek emosional, kognitif, dan perilaku serta mengintegrasikan keterampilan yang dipelajari ke dalam praktik sehari-hari. Variasi dalam pendekatan terapi juga tampak pada fokus utama intervensi. Ngai dkk. (2019) menekankan pentingnya efisiensi waktu untuk mengamati dampak intervensi dengan cepat, sedangkan Corsini-Munt dkk. (2014) dan Durães dkk. (2020) menyoroti kebutuhan eksplorasi yang lebih mendalam mencakup aspek emosional dan kognitif guna menangani konflik perkawinan secara berkelanjutan. Sebagian besar penelitian ini menjadikan tugas rumah (PR) sebagai komponen esensial, dirancang untuk memastikan bahwa partisipan dapat mempraktikkan teknik-teknik yang dipelajari selama sesi terapi. Choudhary (2019) dan Maleki dkk. (2017) menekankan pentingnya PR dalam memperkuat keterampilan pemecahan masalah, meskipun ada variasi dalam jenis dan frekuensi PR tersebut. Sebagai contoh, Rajani dkk. (2016) menekankan pentingnya PR yang terstruktur dan konsisten, sementara Farrukh dkk. (2014) memberikan kebebasan lebih besar bagi partisipan dalam pelaksanaan tugas-tugas yang diberikan.

Efektivitas CBCT

CBCT terbukti efektif dalam menangani berbagai isu perkawinan, termasuk masalah yang berkaitan dengan seksualitas seperti infertilitas (Choudhary dkk., 2019) dan nyeri saat berhubungan intim (*provoked vestibulodynia*) (Corsini-Munt dkk., 2014), peningkatan kemampuan memecahkan masalah (Bélanger dkk., 2014), serta pengurangan gejala depresi dan kecemasan (Durães dkk., 2020; Ngai dkk., 2019). Selain itu, CBCT juga membantu mengurangi interaksi permusuhan antara pasangan (Farrukh dkk., 2014; Rajani dkk., 2016) dan meningkatkan keintiman dalam pernikahan (Maleki dkk., 2017), yang pada gilirannya berpengaruh positif terhadap kepuasan perkawinan.

Keterbatasan Intervensi CBCT

Penelitian tentang efektivitas *Cognitive Behavioral Couple Therapy (CBCT)* menunjukkan bahwa terapi ini efektif dalam berbagai konteks masalah perkawinan. Bélanger dkk. (2024) melaporkan peningkatan kepercayaan diri pasangan dalam memecahkan masalah, namun tidak mempengaruhi kognisi. Temuan lain menunjukkan bahwa terdapat penurunan signifikan pada kecemasan dan depresi, meskipun sampelnya kecil (Choudhary dkk., 2019). Disisi lain, penelitian Ngai dkk. (2024) melaporkan penurunan depresi pada ibu pasca kelahiran, meskipun tidak ada perubahan pada ayah. Pada temuan Corsini-Munt dkk. (2024) menunjukkan bahwa

pasangan mempunyai permasalahan pada disfungsi seksual tetapi keterlibatan partisipan tidak dijelaskan dengan jelas. Temuan Duraes dkk. (2023) mengonfirmasi peningkatan penyesuaian pasangan, tetapi tanpa kelompok kontrol. Selain itu, Farrukh dkk. (2024) menemukan peningkatan kepuasan pernikahan di Pakistan, meski terbatas pada sampel lokal. Kombinasi antara CBCT dan ACT pada penelitian Maleki dkk. (2023) menunjukkan peningkatan kesejahteraan psikologis dan kualitas perkawinan. CBCT menunjukkan bahwa mampu mengurangi konflik dan kelelahan perkawinan, meskipun terbatas pada sampel (Rajani dkk., 2023). Secara keseluruhan, hasil dari tinjauan ini menjawab pertanyaan penelitian mengenai efektivitas Cognitive Behavioral Couple Therapy (CBCT) dalam meningkatkan kualitas perkawinan dalam berbagai studi.

Secara lintas studi, sebagian besar penelitian menunjukkan pola temuan yang konsisten bahwa CBCT efektif meningkatkan kualitas hubungan, termasuk penyesuaian pasangan, penyelesaian masalah, dan kepuasan perkawinan. Efektivitas ini juga tampak pada penurunan konflik, kecemasan, dan depresi, yang muncul berulang pada berbagai konteks budaya dan jenis sampel. Namun, terdapat beberapa variasi antar temuan. Misalnya, Bélanger dkk. (2024) tidak menemukan perubahan pada aspek kognitif meskipun terdapat peningkatan kemampuan problem solving, sementara Ngai dkk. (2024) hanya melaporkan penurunan depresi pada ibu tetapi tidak pada ayah. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa efektivitas CBCT dapat dipengaruhi oleh jenis masalah, durasi intervensi, dan karakteristik partisipan. Beberapa perbedaan hasil juga dipengaruhi oleh perbedaan desain penelitian, seperti ketiadaan kelompok kontrol (Durães dkk., 2023) atau ukuran sampel kecil (Choudhary dkk., 2019) yang membatasi validitas temuan. Selain itu, variasi jumlah sesi (3–18 sesi) serta penggunaan model tambahan seperti ACT (Maleki dkk., 2023) berkontribusi pada heterogenitas hasil. Meskipun pola umumnya mendukung efektivitas CBCT, masih terdapat inkonsistensi yang menunjukkan perlunya standarisasi protokol dan penelitian lanjutan dengan desain metodologis yang lebih kuat.

KESIMPULAN

Tinjauan studi ini menunjukkan berbagai penelitian dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Couple Therapy* (CBCT) menjadi salah satu intervensi yang efektif dalam meningkatkan kualitas hubungan perkawinan, penyesuaian pasangan, serta kesejahteraan psikologis. CBCT berfokus pada perubahan pola pikir dan perilaku maladaptif yang berkontribusi terhadap konflik, dan secara umum terbukti mampu meningkatkan komunikasi, keintiman, serta kepuasan dalam hubungan. Meskipun demikian, efektivitas CBCT bervariasi tergantung pada konteks budaya, durasi intervensi, desain metodologis, dan karakteristik partisipan yang digunakan dalam setiap studi. Selain menegaskan efektivitasnya, tinjauan ini juga mengidentifikasi sejumlah keterbatasan penelitian sebelumnya seperti dominasi desain eksperimental dan studi kasus, keterbatasan ukuran sampel, serta kurangnya variasi konteks demografis. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkombinasikan metode kuantitatif dan kualitatif agar pemahaman terhadap dinamika perubahan pasangan menjadi lebih komprehensif. Penelitian mendatang diharapkan dapat melaporkan secara lebih rinci mengenai durasi, aktivitas pada setiap sesi, dan proses follow up agar pelaksanaan intervensi CBCT lebih terstandar dan dapat direplikasi.

REFERENSI

Baucom, D. H., & Epstein, N. (1990). *Cognitive-behavioral marital therapy*. Brunner/Mazel.

- Bélanger, C., Laporte, L., Sabourin, S., & Wright, J. (2014). The effect of cognitive-behavioral group marital therapy on marital happiness and problem solving self-appraisal. *American Journal of Family Therapy*, 43(2), 1–16. <https://doi.org/10.1080/01926187.2014.956614>
- Bulloch, A. G. M., Williams, J. V. A., Lavorato, D. H., & Patten, S. B. (2017). The depression and marital status relationship is modified by both age and gender. *Journal of Affective Disorders*, 223, 65–68. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.06.007>
- Choudhary, M., & Halder, S. (2019). Cognitive behavior therapy in management of psychosocial factors in female infertility. *Journal of Psychosocial Research*, 14(1), 53–62. <https://doi.org/10.32381/JPR.2019.14.01.6>
- Corsini-Munt, S., Bergeron, S., Rosen, N. O., Mayrand, M. H., & Delisle, I. (2014). Feasibility and preliminary effectiveness of a novel cognitive-behavioral couple therapy for provoked vestibulodynia: A pilot study. *Journal of Sexual Medicine*, 11(10), 2515–2527. <https://doi.org/10.1111/jsm.12646>
- Dattilio, F. M. (2010). *Cognitive-behavioral therapy with couples and families: A comprehensive guide for clinicians*. The Guilford Press.
- Dugal, C., Bakhos, G., Bélanger, C., & Godbout, N. (2018). *Cognitive-behavioral psychotherapy for couples: An insight into the treatment of couple hardships and struggles*. InTech. <https://doi.org/10.5772/intechopen.72104>
- Durães, R. S. S., Khafif, T. C., Lotufo-Neto, F., & Serafim, A. de P. (2020). Effectiveness of cognitive behavioral couple therapy on reducing depression and anxiety symptoms and increasing dyadic adjustment and marital social skills: An exploratory study. *Family Journal: Counselling and Therapy for Couple and Families*, 28(4), 344–355. <https://doi.org/10.1177/1066480720902410>
- Epstein, N. (1982). Cognitive therapy with couples. *American Journal of Family Therapy*, 10(1), 5–16. <https://doi.org/10.1080/01926188208250432>
- Epstein, N. B., & Zheng, L. (2017). Cognitive-behavioral couple therapy. *Current opinion in psychology*, 13, 142–147. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.09.004>
- Farrukh, S., Zadeh, Z. F., & Zainab, H. B. (2014). Effectiveness of cognitive behavioral couple therapy in pakistani couples with marital dissatisfaction. *Pakistan Journal of Psychology*, 45(2).
- Grundström, J., Konttinen, H., Berg, N., & Kiviruusu, O. (2021). Associations between relationship status and mental well-being in different life phases from young to middle adulthood. *SSM - Population Health*, 14, 100774. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100774>
- Lapierre, T. A. (2009). Marital status and depressive symptoms over time: Age and gender variations. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 58(4), 404–416. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2009.00562.x>
- Maleki, N., Madahi, M. E., Mihamadkhani, S., & Khala'tbari, J. (2017). The effectiveness of cognitive behavioral couple therapy on psychological well being, marital intimacy, and life quality of chaotic couples. *Iranian Journal of Educational Sociology*, 1(4), 23–33.
- Ngai, F. W., Wong, P. C., Chung, K. F., Chau, P. H., & Hui, P. W. (2020). Effect of couple-based cognitive behavioural intervention on prevention of postnatal depression: multisite randomised controlled trial. *BJOG : an International Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 127(4), 500–507. <https://doi.org/10.1111/1471-0528.15862>
- Rajani, A. A., Azizi, L. S., Naeemi, S., Amiri, A. A., Javidan, M., Abad, H. D. G., & Hosseini, K. (2016). The effect of cognitive behavioral couple therapy on reduction of marital conflicts and burnout of couples. *Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, 6, 1649–1655. <https://doi.org/10.7456/1060agse/046>

- Wadsworth, T. (2016). Marriage and subjective well-being: How and why context matters. *Social Indicators Research*, 126(3), 1025–1048. <https://doi.org/10.1007/s11205-015-0930-9>
- Whisman, M. A. (2013). Relationship discord and the prevalence, incidence, and treatment of psychopathology. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(2), 163-170. <https://doi.org/10.1177/0265407512455269>