

PENERAPAN COGNITIVE-BEHAVIOURAL THERAPY UNTUK MENURUNKAN GEJALA-GEJALA GENERALIZED ANXIETY DISORDER PADA REMAJA

Andry Putra Pratama; Endang Widyorini, Lita Widyo Hastuti

Magister Profesi Psikologi Program Pasca Sarjana
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat efek penerapan cognitive-behaviouraltherapy (CBT) untuk menurunkan gejala-gejala generalized anxiety disorder(GAD) pada remaja. Subjek penelitian ini adalah remaja berusia 16 tahun yang mempunyai satu atau lebih gejala-gejala GAD. Penelitian ini menggunakan single subject design dengan ABA-Follow Up design. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah skala self-report yang disusun berdasarkan gejala-gejala pada kriteria diagnostik GAD. Analisis data gejala-gejala GAD ini dilihat dari grafik hasil baseline, treatment, baseline, dan follow up. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis diterima, bahwa penerapan CBT dapat menurunkan gejala-gejala GAD pada remaja.

Kata kunci: cognitive-behavioural therapy, generalized anxiety disorder, remaja

Sebagian masalah yang dihadapi remaja saat ini disebabkan karena citra ideal orang dewasa tentang seperti apa remaja itu seharusnya dan pesan ambivalen dari masyarakat pada remaja. (Santrock, 2003, h.17). Salah satu wujud dari citra ideal tersebut adalah prestasi. Hal tersebut menjadikan prestasi merupakan hal yang penting bagi remaja, baik prestasi di sekolah, keluarga maupun di lingkungan sosial. Prestasi bagi remaja menjadi salah satu cara dalam pencapaian identitas. Namun, banyak tantangan dalam mencapai prestasi. Hal tersebut menjadikan perasaan cemas muncul pada diri remaja tersebut. Coyle (dalam Nevid, 2005, h. 169) menyatakan bahwa munculnya kecemasan menyeluruh dapat menyentuh tema-tema yang luas, seperti ketakutan akan penolakan atau kegagalan yang dibawa pada berbagai situasi. Ketakutan terhadap penolakan atau self-perception yang tidak adekuat dapat digeneralisasikan pada hampir seluruh area interaksi sosial dan prestasi.

Gangguan kecemasan menyeluruh merupakan suatu keadaan yang dialami seseorang sehingga menimbulkan perasaan cemas dan khawatir secara berlebihan dalam jangka waktu yang cukup lama (Alloy, Riskind &

Manos, 2005, h. 153-154). Kecemasan dapat terjadi dalam berbagai situasi dan kondisi, termasuk di dalamnya adalah ketakutan yang besar terhadap beberapa kondisi, yang kemudian dikenal dengan sebutan gangguan kecemasan menyeluruh atau Generalized Anxiety Disorder (GAD).

Maka dari itu perlu adanya intervensi yang dilakukan untuk menangani gangguan kecemasan menyeluruh yang terjadi pada remaja tersebut. Salah satu alternatif intervensi yang dapat dilakukan adalah Cognitive-Behavioural Therapy. Menurut Falsetti & Davis (dikutip Halgin & Susan, 2010, h. 215) Cognitive-Behavioural Therapy dapat memberikan keuntungan dibandingkan dengan intervensi psikofarmakologi dalam jangka waktu panjang. Cognitive-Behavioural Therapy menggunakan dasar asumsi pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian Stimulus-Kognisi-Respon (SKR) yang saling berkait dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, dimana proses kognitif akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak (Oemarjoedi, 2003, h. 6).

HIPOTESIS

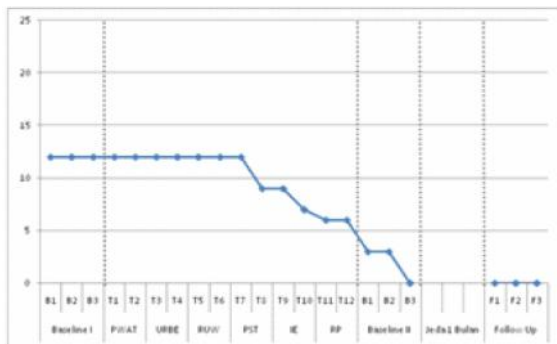
Hipotesis pada penelitian ini adalah bahwa Cognitive-Behavioural Therapy dapat menurunkan kangejala-gejala Generalized Anxiety Disorder pada remaja.

METODE PENELITIAN

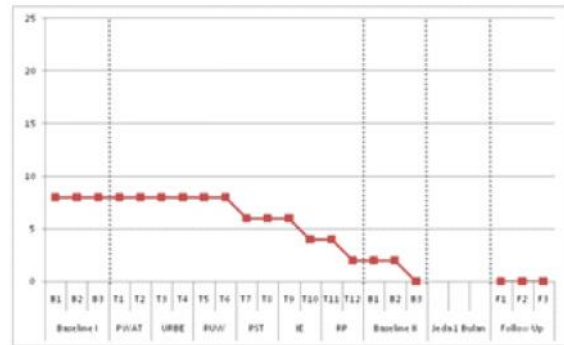
Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Penelitian ini menggunakan model single case design dengan desain A-B-A-Follow Up. Pada proses penelitian, gejala-gejala Generalized Anxiety Disorder pada subjek diukur dengan menggunakan skala yang diisioleh subjek sendiri(self-report) serta observasi dan wawancara. Subjek dalam penelitian ini berjumlah satu orang berusia 16 tahun yang mengalami gejala-gejala Generalized Anxiety Disorder sesuai dengan kriteria di DSM-IV-TR™ (APA, 2000, h. 476). Peneliti melakukan identifikasi gejala-gejala Generalized Anxiety Disorder dibawah supervisi psikolog yang juga berperan sebagai dosen pembimbing. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan analisis grafik. Data frekuensi didapat dari penghitungan hasil dari lembar skala self-report selama baseline I, treatment, baseline II dan follow-up.

HASIL PENELITIAN

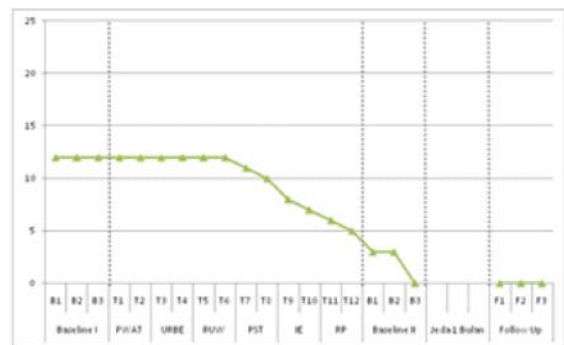
Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Cognitive-Behavioural Therapy dapat menurunkan gejala-gejala Generalized Anxiety Disorder pada remaja. Gejala-gejala Generalized Anxiety Disorder tersebut ada yang sepenuhnya menghilang, tetapi ada gejala yang belum sepenuhnya menghilang. Proses penurunan tiap-tiap gejala akan diuraikan berikut ini:



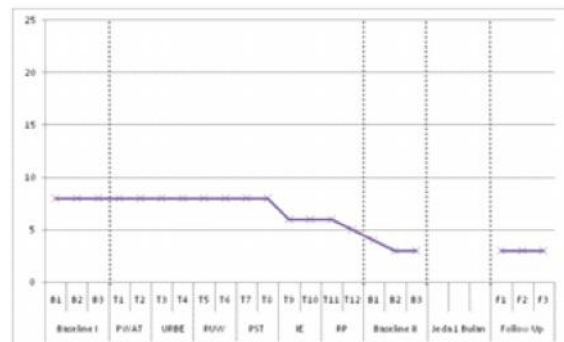
Grafik 1. Gejala Khawatir Berlebihan



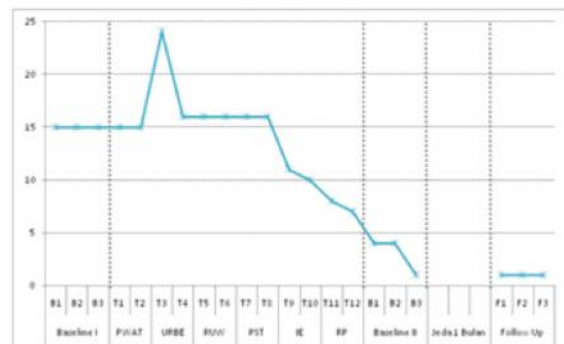
Grafik 2. Gejala Kurang Bersemangat dan Mudah Lelah



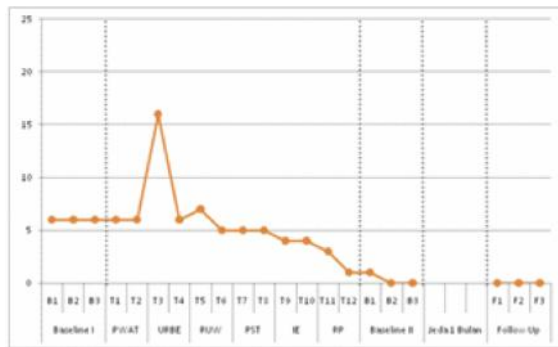
Grafik 3. Gejala Sulit Berkonsentrasi atau Pikiran Kosong



Grafik 4. Irritability



Grafik 5. Gejala Fisik



Grafik 6. Gangguan Tidur

Keterangan:

- PWAT = Psychoeducation and Worry Awareness Training
IE = Imaginal Exposure
PST = Problem -Solving Training
RUW = Reevaluation of the Usefulness of Worry
URBE = Uncertainty Recognition and Behavioral Exposure
RP = Relapse Prevention

DISKUSI

Hasil analisis penelitian ini menunjukkan bahwa Cognitive-Behavioural Therapy dapat menurunkan gejala-gejala Generalized Anxiety Disorder pada remaja. Skor tiap subskala self-report menunjukkan adanya penurunan gejala-gejala Generalized Anxiety Disorder pada subjek setelah dilakukan Cognitive-Behavioural Therapy. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya bahwa Cognitive-Behavioural Therapy telah terbukti mampu menurunkan kangejala-gejala Generalized Anxiety Disorder (Dugas & Robichard, 2007). Gejala-gejala Generalized Anxiety Disorder yang dialami subjek mengalami penurunan setelah sesi enam atau setelah melewati tahap Reevaluation of the Usefulness of Worry. Hal ini dikarenakan Cognitive-Behavioural Therapy merupakan sebuah treatment yang bertahap dari tahap satu sampai tahap enam. Efek treatment baru terjadi setelah melewati tahap Reevaluation of the Usefulness of Worry karena pada tahap tersebut baru terjadi disputing atau subjek menentang keyakinan irrasionalnya. Subjek mendapatkan insight dengan bisa menerima keadaannya. Subjek menyadari bahwa ia tidak akan bisa mengatur dan menentukan apa yang dipikirkan atau dilakukan oleh orang lain, orang lain

mempunyai kehendak bebasnya masing-masing. Subjek menjadi lebih mau menerima ketidakpastian yang terjadi, ia mampu menerima semua kemungkinan yang akan terjadi. Kondisi tersebut membuat rasa khawatir berlebihan yang ada dalam diri subjek menurun, sehingga gejala-gejala kecemasan menyeluruh yang lain pun mengalami penurunan.

Kelemahan penelitian ini ada pada skala self-report yang belum diuji reliabilitasnya dan pada terapis yang belum mempunyai sertifikasi sebagai terapis Cognitive-Behavioural Therapy.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Cognitive-Behavioural Therapy dapat menurunkan gejala-gejala Generalized Anxiety Disorder pada remaja. Gejala-gejala yang menghilang yaitu gejala khawatir berlebihan, kurang bersemangat dan mudah lelah, sulit berkonsentrasi atau pikiran kosong, dan gangguan tidur. Sedangkan gejala-gejala yang menurun tetapi belum menghilang sepenuhnya yaitu irritability dan gejala fisik. Dengan demikian, hipotesis penelitian ini dapat diterima.

2. Saran

a. Bagi Subjek

Mengingat adanya gejala-gejala Generalized Anxiety Disorder pada subjek yang belum sepenuhnya menghilang, diharapkan perlu ada pendampingan bagi subjek. Dengan demikian, proses terapi dapat dilanjutkan kembali sampai semua gejala yang ada bisa mengalami penurunan kembali dan menghilang.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti lain dapat menggunakan metode ini sebagai alat terapi untuk kasus yang sama dengan penelitian ini, namun dengan menggunakan terapis yang sudah mempunyai sertifikasi sebagai terapis Cognitive-Behavioural Therapy. Selain itu, skala yang digunakan dapat diuji reliabilitasnya terlebih dahulu.

DAFTAR PUSTAKA

- Abramovich, E. 2006. *Application of CBT in an Inpatient Setting: Case Illustration of an Adult Male with Anxiety, Depression, and Axis II Symptoms*. Clinical Case Studies. <http://www.sagepublications.com>
- Albano, A.M., & Kendall, P.C. 2002. *Cognitive Behavioural Therapy for Children and Adolescents with Anxiety Disorder: Clinical Research Advances*. *International Review of Psychiatry*, 14, 129-134.
- Alloy, L.B., Riskind, J.H., & Manos, M.J. 2005. *Abnormal Psychology. Current Perspective. 9th Edition*. New York : The McGraw-Hill Companies, Inc.
- American Psychiatric Association. 2007. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder. 4th Edition*. Washington DC : American Psychiatric Association.
- Anna, L.K. 2011. *Kecemasan dan Depresi Capai 11,6 Persen*. Diambil tanggal 29 September 2011, dari <http://health.kompas.com/read/2011/09/29/07021233/Kecemasan.dan.Depresi.Capai.11.6.Persen>
- Corey, G. 1995. *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikopatologi*. Edisi 4. Penerjemah : E. Koeswara. Bandung : PT. Eresco.
- Davidson, G.C., & Neale, J.M. 1998. *Abnormal Psychology*. 7th Edition. New York : John Wiley & Sons, Inc.
- Dewi, I. 2008. *Anxiety Disorder: Dapat Dialami Pula oleh Anak dan Remaja*. *Kabar Indonesia*. Diambil tanggal 17 Juli 2008, dari <http://diahseptilina.blogspot.com/2010/05/anxiety-disorder-dapat-dialamipula.html>
- Dugas, M.J., & Robichard, M. 2007. *Cognitive-Behavioral Treatment for Generalized Anxiety Disorder. From Science to Practice*. New York.
- Taylor & Francis Group, LLC. Geldard, K., & Geldard, D. 2011. *Konseling Remaja. Pendekatan Proaktif untuk Anak Muda*. Edisi 3. Alih Bahasa: Eka A. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Halgin, R.P., & Susan, K.W. 2010. *Psikologi Abnormal: Perspektif Klinis pada Gangguan Psikologis*. Edisi 6. Alih Bahasa: Aliya Tusya'ni, dkk. Jakarta : Penerbit Salemba Humanika.
- Hudson, J.L., Rapee, R.M., Deveney, C., Schniering, C.A., Lyneham, H.J., & Bovopoulos, N. 2009. *Cognitive-Behavioral Treatment Versus an Active Control for Children and Adolescents With Anxiety Disorder: A Randomized Trial*. *American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. 48:5.
- Hudson, J.L., Hughes, A.A., & Kendall, P.C. 2004. *Treatment of Generalized Anxiety Disorder in Children and Adolescents*. Dalam buku, *Handbook of Interventions that Work with Children and Adolescents. Prevention and Treatment* (Paula B. & Thomas H.O., Ed.). London : Wiley & Sons Ltd,
- Huppert, J.D., & Rynn, M. 2004. *Generalized Anxiety Disorder*. Dalam buku, *Clinical Manual of Anxiety Disorders* (Dan J.S, Ed.). Washington, DC : American Psychiatric Publishing, Inc.
- Kaplan, H.I., Sadock, B.J., & Grebb, J.A. 1997. *Sinopsis Spikiatri. Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis*. Jilid 2. Alih Bahasa: Widjaja Kusuma. Jakarta : Binarupa Aksara.
- Lappalainen, R., Lehtonen, T., Skarp, E., Taubert, E., Ojanen, M., & Hayes, S.C. 2007. *The Impact of CBT and ACT Models Using Psychology Trainee Therapists: A Preliminary Controlled Effectiveness Trial*. [Http://www.sagepublications.com](http://www.sagepublications.com)
- Miranda, A. 2000. *Efficacy of Cognitive-Behavioral Therapy in the Treatment of Children with ADHD, With and without Aggressiveness*. *Psychology in the Schools*. Vol. 37(2).
- Montgomery, S.A. 2009. *Handbook of Generalised Anxiety Disorder*. London: Springer Healthcare.
- Nazir, M. 1999. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Ghalia Indonesia.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., Greene, B. 2005. *Psikologi Abnormal*. Jilid 1. Edisi kelima. Jakarta : Erlangga.
- _____. 2005. *Psikologi Abnormal*. Jilid 2. Edisi kelima. Jakarta : Erlangga.
- Oemarjoedi, A.K. 2003. *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*. Jakarta : Kreatif Media.
- Palmer, S. 2010. *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

- Podell, J.L., Martin, E.D., Kendall, P.C.. 2009. *Incorporating Play within a Manual-Based Treatment for Children and Adolescents with Anxiety Disorders*. New Jersey : John Wiley & Sons, Inc.
- Ricketts, T., & Donohoe, G. 2000. *Anxiety and Panic*. Dalam buku, *Handbook of Counselling and Psychotherapy* (Feltham, C., & Horton, I., Ed.). London: SAGE Publications, Ltd.
- Rosello, J., & Bernal, G. 2007. *Treatment Manual for Cognitive Behavioral Therapy for Depression. Adaptation for Puertorican Adolescents*. Rio Piedras: University of Puerto Rico.
- Santrock, J.W. 2003. *Adolescence, Perkembangan Remaja*. Alih Bahasa: Shinto B.A & Sherly S. Jakarta : Erlangga.
- Safaria, T. 2004. *Terapi Kognitif – Perilaku untuk Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Slamet, S., & Markam, S. 2005. *Pengantar Psikologi Klinis*. Jakarta: Universitas Indonesia (UI-Press).
- Stevens, H.H. 2008. *Psychological Approaches to Generalized Anxiety Disorder. A Clinician's Guide to Assessment and Treatment*. New York: Springer Science + Business Media, LLC.
- Suveg, C., Comer, J.S., Furr, J.M., & Kendall, P.C. 2006. *Adapting Manualized CBT for a Cognitively Delayed Child with Multiple Anxiety Disorder*. [Http://www.sagepublications.com](http://www.sagepublications.com)