

ABSTRAK

EFEKTIVITAS *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN GANGGUAN CEMAS MENYELURUH (Studi untuk melihat efektivitas penerapan CBT melalui perbedaan tipe kepribadian pasien dalam menurunkan tingkat kecemasan)

Rahmi Maya Fitri
190420130049

Penelitian ini didasarkan pada fenomena bahwa Gangguan Cemas Menyeluruh merupakan salah satu gangguan kecemasan yang sering dijumpai di klinik. Angka prevalensi gangguan cemas ini sekitar 2%-5% di masyarakat Indonesia (Riskesdas, 2007). Jumlah pasien yang memiliki diagnosis ini di Poliklinik Jiwa Rumah Sakit Dustira Cimahi sekitar 60% dari jumlah pasien secara menyeluruh. Terapi utama yang diberikan untuk menangani pasien adalah farmakoterapi. Gangguan Cemas Menyeluruh merupakan gangguan kecemasan yang ditandai dengan adanya kekhawatiran berlebih dan tidak terkendali sehingga *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan salah satu psikoterapi yang terbukti mampu untuk mengatasi gangguan kecemasan. Hanya saja, pada beberapa penelitian disebutkan peningkatan yang dihasilkan dari terapi ini berkisar pada 50% - 60% sehingga peneliti ingin melihat aspek lain (tipe kepribadian) terhadap keberhasilan dari CBT untuk mengatasi kecemasan.

Partisipan penelitian ini berjumlah enam orang, yang merupakan pasien Poliklinik Jiwa Rumah Sakit Dustira Cimahi yang didiagnosis Gangguan Cemas Menyeluruh oleh psikiater, mengalami simptom kecemasan setidaknya pada taraf sedang, dan memiliki model kognitif orientasi masalah yang negatif. Tipe kepribadian yang dimiliki oleh setiap pasien memiliki perbedaan tersendiri. Rancangan penelitian menggunakan *pre-experimental designs* dengan *One-Group Pre-Test-Post-Test Design*. Data diperoleh dengan menggunakan metode wawancara, observasi, dan kuesioner. Kuesioner yang digunakan adalah *Generalized Anxiety Disorder-7*, *State-Trait Anxiety Inventory*, *Negative Problem Orientation Questionnaire*, dan *Eysenck Personality Inventory*. CBT diberikan sebanyak lima sesi dengan waktu \pm 60 menit setiap sesinya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa CBT efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien Gangguan Cemas Menyeluruh. Perubahan ditandai dengan menurunnya tingkat kecemasan, perubahan pola pikir, serta perilaku pada setiap pasien. Terkait dengan tipe kepribadian yang dimiliki oleh setiap pasien, perubahan yang dialami setiap pasien terlihat berbeda dan memiliki kekhasan tersendiri selama terapi berlangsung.

Kata Kunci: *cognitive behavior therapy*, gangguan cemas menyeluruh, kecemasan, tipe kepribadian