

**EFEKTIVITAS *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT)  
DALAM MENURUNKAN DERAJAT *STRESS*  
PENYANDANG *SYSTEMIC LUPUS ERYTHEMATOSUS* (SLE)**

**Oleh:  
Afnida  
190420120024**

**TESIS**

Untuk memenuhi salah satu syarat ujian  
Guna memperoleh gelar Magister Profesi Psikologi  
Program Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran  
Konsentrasi Psikologi Klinis Dewasa



**UNIVERSITAS PADJADJARAN  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI  
JATINANGOR  
2016**

## **ABSTRACT**

### ***THE EFFECTIVENESS OF COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) TO ALLEVIATE DEGREE OF STRESS IN PATIENTS WITH SYSTEMIC LUPUS ERYTHEMATOSUS (SLE)***

*This study aims to determine the effectiveness of Cognitive Behavior Therapy (CBT) to alleviate degree of stress in patients with Systemic Lupus Erythematosus (SLE). SLE is an autoimmune disease of unknown origin. The SLE symptom is the body produces pathogenic antibodies and accompanying inflammatory cells that can potentially affect tissues anywhere in the body, such as heart, lungs, kidneys, joints, and nervous system. Stress is associated with flares in SLE, particularly daily stress with social relationship and social duties (Pawlak, 2003) and stress as a trigger may worsen the SLE patient's condition (Navarette, 2010). CBT is psychological therapy that combines behavioral and cognitive techniques, for an adaptive change of the behavioral, affective, and cognitive aspects of the clients (Beck, 1995). Some studies have shown that CBT can reduce perceived stress in patients with SLE (Goodman, 2005), and revealed significant changes in the therapy group in terms of the perception of stress and vulnerability to stress compared to the control group which did not received CBT (Navarette, 2010). The research design is quasi-experimental, involving two subjects obtained by interviews, observations, and questionnaires (Degree of Stress). CBT was given as much as seven sessions. Measurements were conducted two times, before and after the intervention, as well as qualitative evaluations on every session. Data were analyzed by using descriptive analysis. The results showed that CBT is effective to alleviate degree of stress, which is characterized by decreased scores on Degree of Stress Questionnaires and changes on patient's cognitive appraisal.*

*Keywords: SLE, CBT, Stress*

## ABSTRAK

### EFEKTIVITAS *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT) DALAM MENURUNKAN DERAJAT *STRESS* PADA PENYANDANG *SYSTEMIC LUPUS ERYTHEMATOSUS* (SLE)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam menurunkan derajat *stress* pada penyandang *Systemic Lupus Erythematosus* (SLE). SLE adalah penyakit autoimun yang hingga saat ini masih belum diketahui penyebabnya. *Gejala SLE ini adalah* tubuh memproduksi *pathogenic* antibodi sistem yang mengakibatkan peradangan, luka, atau infeksi di jaringan dan sel pada jantung, paru-paru, ginjal, persendian, dan sistem syaraf. Penelitian Pawlak menemukan bahwa *stress* berhubungan dengan *flares* pada penyandang SLE, terutama sekali *stress* dalam kehidupan sehari-hari yang terkait dengan hubungan sosial dan peran sosial (Pawlak, 2003) dan *stress* dapat menjadi pemicu serta memperburuk kondisi kesehatan penyandang SLE (Navarette, 2010). CBT adalah terapi psikologis yang mengkombinasikan teknik kognitif-perilaku, agar terjadi perubahan yang adaptif pada aspek perilaku, afektif, dan kognitif klien (Beck, 1995). Beberapa penelitian menemukan bahwa CBT mampu mengurangi *perceived stress* penyandang SLE (Goodman, 2005), serta terdapat perubahan yang signifikan pada *perception of stress* dan tingkat kerentanan terhadap *stress* pada pasien di *therapy group* dibandingkan pasien-pasien di *control group* yang tidak menerima *treatment* CBT (Navarette, 2010). Rancangan dalam penelitian ini adalah *quasi experimental*, dengan melibatkan dua responden yang diperoleh melalui teknik *purposive sampling*. Data diperoleh dengan menggunakan metode wawancara, observasi, dan kuesioner (Derajat *Stress*). CBT diberikan sebanyak 7 sesi. Pengukuran dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan setelah intervensi diberikan, serta dilakukan evaluasi secara kualitatif setiap sesi selesai diberikan. Data dianalisis dengan menggunakan analisa deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa CBT efektif menurunkan derajat *stress* responden, yang ditandai dengan menurunnya skor derajat *stress* dan juga terjadinya *cognitive reappraisal* responden terhadap *stressor*.

Kata Kunci: SLE, CBT, *Stress*.