

**PENERAPAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT) UNTUK
MENURUNKAN KECEMASAN
(Studi Pada Remaja Bimbingan PKBI Cirebon)**

Ai Nuraeni

Universitas Muhammadiyah Cirebon

Nuraeniai717@gmail.com

Sudrajat

Universitas Muhammadiyah Cirebon

sudrajat@umc.ac.id

Subhan

Universitas Muhammadiyah Cirebon

subhandjubaedi@umc.ac.id

Abstract

The background of this research is that there are many cases of adolescents who experience anxiety. One of the reasons why teenagers experience anxiety is a trauma in the past. The application of CBT as one of the counseling and psychotherapy therapies to reduce anxiety in adolescents. The formulation of the problem in this study is how to apply CBT to reduce anxiety, the impact of CBT counseling on adolescent anxiety and the obstacles faced by counselors in applying CBT to adolescents who experience anxiety. The research method is a qualitative descriptive analysis approach. The technique of participant observation, in-depth interviews and documentation as data collection techniques and data analysis is a technique in processing research data. CBT According to Aaron T. Beck is a counseling approach designed to solve the problems of the counselee at this time by restructuring cognitive and deviant behavior with the aim of reducing the anxiety felt by the client. The results obtained that the application of CBT can reduce anxiety in three adolescents who have experienced trauma. The decrease in anxiety in trauma adolescents in PKBI occurred in the third and fourth sessions. While the perceived impact is that adolescents can overcome anxiety due to past trauma.

Keywords: *Cognitive Behavior Therapy (CBT), Anxiety, Adolescents.*

Abstrak

Banyak remaja menderita kecemasan diri karena trauma-trauma masa lalu yang dialaminya. Untuk itu, penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) sebagai salah satu terapi konseling dan psikoterapi sangat direkomendasikan guna menurunkan

kecemasan pada remaja. Rumusan masalah penelitian ini adalah Bagaimana Penerapan CBT untuk menurunkan kecemasan, dampak konseling CBT terhadap kecemasan remaja dan kendala yang dihadapi oleh konselor dalam menerapkan CBT kepada remaja yang mengalami kecemasan. Metode penelitiannya adalah pendekatan kualitatif deskriptif Analisis. Teknik observasi partisipan, wawancara mendalam dan dokumentasi sebagai dari teknik pengumpulan data sedangkan Analisis data merupakan teknik pengolahan data dalam penelitian. CBT Menurut Aaron T. Beck yaitu pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang dengan tujuan klien dapat mengurangi rasa cemas yang dirasakan. Hasil yang di dapat bahwa Penerapan CBT dapat menurunkan kecemasan pada tiga Remaja yang mengalami trauma. Penurunana kecemasan pada remaja trauma di PKBI terjadi pada sesi ke tiga dan empat. Sedangkan dampak yang dirasakan adalah remaja dapat mengatasi kecemasan karena adanya trauma dimasa lalu.

Kata-kata Kunci : *Cognitive Behavior Therapy (CBT), Kecemasan, Remaja.*

A. PENDAHULUAN

Kesehatan mental masih menjadi suatu hal yang sangat besar termasuk di Indonesia. Dalam hal ini individu yang dapat menyelesaikan segala masalah akan sehat mentalnya sedangkan individu yang tidak bisa menyelesaikan masalahnya dan terpukul dengan keadaan dapat menyebabkan gangguan mental atau kesehatan mentalnya menjadi terganggu. Kesehatan mental merujuk pada kesehatan seluruh aspek perkembangan seseorang, baik berupa fisik maupaun psikis.¹ Pada dasarnya setiap individu mempunyai pengalaman ataupun peristiwa-peristiwa yang dapat mempengaruhi kesehatan mental, dan peristiwa ini menimbulkan gejala-gejala yang mempengaruhi karakter, kepribadian serta perilaku seseorang dalam menjalani kehidupan.

Salah satu bentuk gangguan mental atau gangguan perasaan pada manusia khususnya remaja adanya suatu perasaan yang ditandai dengan rasa takut, khawatir, merasa tidak nyaman, tidak tenang, fisik gemetar dan berkeringat adalah kecemasan. Kecemasan merupakan suatu hal yang normal terjadi pada setiap individu, namun menjadi tidak normal jika kecemasan yang timbul sudah mengganggu aktifitas individu itu sendiri. Hal ini yang kami jumpai di tempat riset Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia merupakan Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) yang berfokus kepada kesehatan, HIV AIDS dan remaja. Remaja yang mengalami kecemasan berawal

¹ Diana Vidya Fakhriyana, *Kesehatan Mental* (Pamekasan: Duta Media Publishing, 2017).

dari berbagai faktor seperti latar belakang keluarga, pendidikan, ekonomi, pengalaman masa lalu atau keadaan sekarang. Dalam hal ini fokus penelitian terbatas pada remaja yang mengalami kecemasan karena mempunyai trauma dan melaksanakan konseling CBT dengan beberapa sesi sesuai kesepakatan dengan konselor. Salah satu studi kasus konseli (orang yang melakukan konseling) yang peneliti temukan ada remaja yang pernah mengalami kecemasan. Konseli merasa sering cemas dan *overthinking* terhadap kehidupannya. Hal ini berawal dari masa kecilnya dimana keluarganya *broken home* dan ada ketakutan dan kekhawatiran terhadap dirinya dan keluarganya di masa sekarang.² Oleh sebab itu, konseli membutuhkan bantuan orang lain untuk menurunkan kecemasan yang di alami konseli, sehingga konselor membantu konseli menerapkan CBT dalam kehidupannya agar konseli merasa lebih tenang dan berpikir lebih positif.

Sejalan dengan situasi dunia, sesuai dengan data Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan (Riskesdas Kemenkes), pada tahun 2018 sebanyak 282.654 rumah tangga atau 0,67 persen penduduk Indonesia mengalami skizofrenia atau psikosis. 19 juta orang di atas usia 15 tahun menderita gangguan mental emosional, lebih dari 12 juta orang diatas usia 15 tahun diperkirakan mengalami depresi. Dari hasil Riskedas tahun 2018 Gangguan mental di Indonesia banyak di usia rentang 15-24 tahun.

Beberapa jenis gangguan mental di Indonesia adalah gangguan depresi, cemas, gangguan perilaku, autis dan gangguan makan serta banyak lainnya.³ Dan berdasarkan data Kementerian Kesehatan (Kemenkes) sepanjang 2020 sebanyak 18.373 mengalami gangguan kecemasan, 23.000 mengalami depresi dan 1.193 jiwa melakukan percobaan bunuh diri. Dalam hal ini terjadi kenaikan yakni 6,8% selama masa pandemi Covid-19.⁴ Dalam hal ini sesuai dengan data tersebut, masalah kesehatan mental berkaitan dengan masalah dan keadaan psikologis seseorang.

Salah satu alternatif dalam menurunkan kecemasan karena trauma adalah dengan penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Terapi ini merupakan gabungan dari dua terapi yakni *cognitive* (pola pikir) dan *Behaviour* (perilaku).

² Hasil kegiatan Konseling peneliti dengan konseli pada tanggal 12 Juni 2022

³ Aryantini Yoeyoen Indrayani, *Infodatin*, n.d. diakses pada tanggal 23 April 2022.

⁴ Hreelaita Dharma Santi, "Kemenkes: Angka Gangguan Kecemasan Naik 6,8 Persen Selama Pandemi," <https://www.antaraneews.com/berita/2444893/kemenkes>. diakses pada tanggal 23 April 2022.

Menurut Beck, *Cognitive Behavior Therapy* adalah pendekatan yang memiliki tujuan adalah untuk mengubah cara berpikir atau kognitif terhadap permasalahan yang dihadapi serta dapat memfokuskan kepada penerimaan yang diselaraskan dengan perubahan perilaku yang mencakup pikiran, emosi dan tingkah laku. Tujuan dari terapi ini adalah menurunkan *distrees* psikologis dan perilaku dengan mengubah cara individu berpikir dalam menjalani kehidupannya.⁵

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi lapangan (*field research*) yang dilakukan di Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia (PKBI) cabang Cirebon. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Alasan peneliti menggunakan pendekatan ini adalah untuk dengan mudah mengetahui implikasi dari suatu masalah, sehingga peneliti dapat lebih detail dan teliti dalam melakukan suatu penelitian. Dalam pengambilan sampel, peneliti menggunakan *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel sesuai dengan tujuan peneliti. Sampel dalam penelitian ini adalah 3 remaja yang pernah mengalami kecemasan karena trauma, konselor dan pengurus PKBI. Sumber data terbagi menjadi dua yaitu data primer yaitu remaja cemas, konselor dan pengurus di PKBI, sedangkan data sekunder berupa profil di PKBI seperti sejarah, bagan struktur dan data klien. Informan yang dimaksud adalah informan yang aktif dalam melaksanakan konseling di PKBI dan mengikuti kegiatan PKBI. Teknik pengumpulan data adalah observasi, wawancara mendalam dan dokumentasi.⁶ Mengolah data dengan analisis deskriptif dengan cara mereduksi, menyajikan, dan menyimpulkan atau memverifikasi data. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan psikologis. Penelitian ini berlokasi di Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia Blok B. 28 Pilang Mas Garden, Kedawung, Cirebon, Jawa Barat.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh di lapangan melalui observasi dan

⁵ Triantoro Safaria, *Terapi Kognitif untuk Anak*, (Yogyakarta: UAD PRESS, 2021), hlm. 2

⁶ Abd. Hadi, (dkk.), *Penelitian Kualitatif Studi Fenomenologi*, Abd. Hadi, (dkk.), *Penelitian Kualitatif Studi Fenomenologi, Case Study, Grounded Theory, Etnografi, Biografi* (Banyumas : CV. Pena Persada, 2021). hlm.45.

wawancara mendalam dengan remaja dan konselor, peneliti mendapatkan data bahwa tiga remaja yang mengalami kecemasan karena memiliki trauma melaksanakan konseling dengan pendekatan Cognitif Behavior Therapy (CBT) dalam Bimbingan Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia (PKBI) Cabang Cirebon dengan didampingi konselor remaja dengan beberapa kali sesi pertemuan konseling.

1. Penerapan CBT di PKBI Cirebon untuk Menurunkan Kecemasan

Penerapan CBT bertujuan membantu meringankan dan menurunkan kecemasan pada remaja. Dalam hal ini Aaron T. Beck mendefinisikan CBT sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan *restrukturisasi* kognitif dan perilaku yang menyimpang. Terapi ini merupakan salah satu pendekatan konseling dan psikoterapi yang menitikberatkan dan berdasarkan kepada pola pikir (*cognitive*) dan perilaku (*behavior*).⁷ Menurut Freud, kecemasan adalah reaksi manusia atas bahaya. Situasi dianggap bahaya ketika seseorang merasa tidak sanggup untuk mengatasinya. Bahaya yang melanda dunia eksternal akan menjadi kecemasan realistik (*realistic anxiety*). Adapun bahaya yang melanda perasaan (*conscience*) akan menjadi kecemasan moral (*moral anxiety*).⁸ Menurut Freud kecemasan adalah bentuk sistem pertahanan diri. Oleh sebab itu kecemasan sering dirasakan oleh setiap individu.

Kecemasan masih dianggap normal tergantung dari batasan intensitas, durasi, dan terkait dengan pertahanan diri yang adaptif. Adapun kecemasan yang dianggap sebagai patologi ketika terlihat begitu nampak, intensif, mengacaukan, dan melemahkan. Freud menjelaskan bahwa segala sesuatu yang mengancam ego dapat mengakibatkan kecemasan. Ada tiga tipe kecemasan yaitu, kecemasan nyata dan objektif (*reality/ objective anxiety*), kecemasan neurotik, dan kecemasan moral. Kecemasan nyata disebabkan oleh bahaya yang ada secara fisik di dunia nyata. Kecemasan neurotik disebabkan oleh masa kecil karena terjadinya konflik antara kenyataan dan harapan.

⁷ Yahya, AD & Megalia, Pengaruh Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Self Control untuk mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII di SMP 9 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol.3, No.2,2016. hlm. 188.

⁸ Ahmad Rusyadi, *Kecemasan dan Psikoterapi Spiritual Islam* (Yogyakarta : Istana Publishing, 2015), hlm. 74.

Kecemasan neurotik juga disebabkan kebutuhan psikoseksual pada tahap perkembangannya tidak terpenuhi. Kecemasan moral disebabkan oleh konflik antara id dan superego. Menurut Freud, kecemasan neurotik dan kecemasan moral adalah dua kecemasan yang biasanya dapat berdampak pada gangguan psikologis yang lebih lanjut.⁹

Dalam hal ini kecemasan yang terjadi pada ketiga remaja yang melaksanakan konseling CBT adalah mengalami kecemasan neurotik dimana remaja mengalami suatu konflik antara kenyataan dan harapan dimasa kecil sehingga remaja mengalami sebuah trauma. Remaja yang mengalami trauma dimasa lalu sewaktu kecil berdampak pada perkembangna psikologis dimasa remaja. Trauma merupakan tekanan emosional dan psikologis pada individu diakibatkan adanya suatu kejadian atau peristiwa yang tidak menyenangkan atau pengalaman yang menimbulkan strees dan kecemasan berlebihan. Permasalahan permasalahan yang muncul ini tentu memerlukan pendampingan secara psikologis dan konseling ataupun psikoterapi untuk mencegah dan mengatasi dampak yang lebih buruk.¹⁰

Karena pada masa perkembangan remaja biasanya remaja mencoba mencari jati dirinya dan melakukan segala sesuatu sesuai egonya. Sehingga remaja harus ada dalam pengasuhan orangtua yang baik supaya kesehatan mental dan psikisnya tetap terjaga. Bagi remaja yang mengalami suatu reaksi kecemasan maka sebaiknya segera meminta pertolongan kepada para ahli di bidangnya supaya permasalahan yang dihadapi bisa teratasi dengan baik. Oleh sebab itu konseling dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* atau terapi kognitif perilaku merupakan salah satu alternatif yang bisa diterapkan kepada individu yang mengalami kecemasan berlebihan.

Penerapan CBT yang dilaksanakan oleh PKBI oleh konselor remaja dengan beberapa kali sesi pertemuan konseling. Tahapan atau sesi tersebut terdiri dari *assesment* awal dan identifikasi masalah, disgnosa dan mencari akar permasalahan, konsekwensi positif dan *negative* dan pemberian *self help* serta evaluasi. Remaja yang melaksanakan sesi konseling tidak mudah langsung bercerita permasalahan yanag dihadapi sehingga butuh waktu

⁹ Ahmad Rusyadi, *Kecemasan dan Psikoterapi*, hlm. 74.

¹⁰ Brigitta Erlita Tri Anggadewi. Dampak PsikologisTrauma Masa Kanak-kanak Pada Remaja. *Journal of counselling and Personal Development*, Vol. 2 Number .2 Desember 2020. hlm. 2.

beberapa kali pertemuan untuk hasil yang baik. Penerapan CBT ini dilakukan setelah konselor mendiagnosa dan menemukan akar permasalahan pada remaja. Sesi pertemuan konseling CBT biasanya dapat diketahui penurunan kecemasan pada pertemuan ketiga dan keempat kali saat remaja diberi kesempatan untuk bisa berpikir yang rasional dengan memikirkan konsekuensi terhadap apa yang dipikirkan dan dilakukan.

2. Dampak Penerapan CBT

Remaja yang mengalami permasalahan dan datang ke PKBI untuk konseling biasanya melaksanakan konseling dengan konselor terlebih dahulu dan membuat janji terlebih untuk pelaksanaannya. Setelah itu pihak PKBI akan membuatkan jadwal pertemuan dengan konseli dan proses konseling pun dilaksanakan. Dalam konseling CBT setelah sesi demi sesi telah dilaksanakan maka dampak yang akan diterima konseli akan berbeda-beda. Hal ini dikarenakan bagaimana kemampuan dan keseriusan konseli dalam melaksanakan konseling. Konseli remaja biasanya untuk pertemuan awal ada yang langsung bisa bercerita atau ada suatu hal yang membuat konseli tidak sepenuhnya bercerita. Hal ini akan mempengaruhi pelaksanaan konseli dan juga dampak yang akan diterima konseli. Konseli yang datang ke PKBI tentunya mempunyai latar belakang masalah yang berbeda-beda dari segi pendidikan, latar belakang keluarga dan lainnya. Hal ini juga dapat mempengaruhi dampak dari penerapan konseli CBT untuk menurunkan kecemasan.

Dampak yang dirasakan oleh ketiga remaja yang melaksanakan konseling pun berbeda-beda karena mempunyai permasalahan yang berbeda dan kemampuan atau keseriusan dalam berpikir juga berbeda-beda. Klien A setelah konseling mulai berpikir positif terhadap perilaku orangtua terhadap dirinya dan jika dirinya mengalami kecemasan kembali tidak separah sebelum dirinya melaksanakan konseling. Ia akan pada kondisi seperti dinyatakan Klien A: "Saya hanya perlu memahami diri saya kembali dan mensugesti diri saya dengan pikiran-pikiran yang positif sekarang saya lebih banyak belajar dan berorganisasi untuk tidak mengingat masa lalu."

Dalam hal ini remaja dengan inisial A mempunyai kecemasan trauma karena orangtuanya selalu membandingkan A dengan saudara-saudara yang lainnya sehingga remaja A ada ketakutan dan trauma dalam keluarga. Sedangkan Klien R mengalami kecemasan dengan gejala tremor, sesak nafas, jantung berdegup lebih

kencang dan setelah melaksanakan konseling CBT dampak yang konseli rasakan dari konseling CBT ini adalah konseli merasa lebih rileks, pikiran lebih terbuka dan mampu membedakan hal yang positif dan hal yang negatif. Remaja R mengalami kecemasan karena trauma pada saat kecil berada pada keluarga yang sering bertengkar dan *broken home*. Sedangkan klien ketiga dengan inisial H setelah melaksanakan konseling merasa dirinya semakin membaik dan dapat beradaptasi dengan teman-temannya sesuai hobi yang disukai sehingga H sering merasa bahagia dibandingkan rasa cemas. Remaja H merupakan remaja yang mengalami kecemasan trauma karena sewaktu kecil sering di-bully dan pernah menyukai sesama jenis karena lawan jenis menurutnya jahat dan kurang baik tetapi pada saat ini H sudah mulai dapat menerima dirinya dan memaafkan segala hal yang pernah terjadi kepadanya.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penerapan *cognitive behavior therapy* dapat membantu remaja dalam menurunkan kecemasan yang dialami karena adanya suatu trauma. Dengan adanya beberapa sesi pertemuan konseling remaja dapat sedikit demi sedikit menurunkan kecemasannya. Dari hal ini dapat dilihat bahwa dampak dari penerapan CBT ini adalah menurunnya kecemasan yang dialami, remaja menjadi semakin terbuka dan mampu mengambil keputusan dalam bertindak. Dan suatu keberhasilan dari CBT adalah kesungguhan dari klien remaja dalam melaksanakan konseling dan terapi dan banyak kendala yang dirasakan baik remaja maupun konselor. Salah satu kendala yang dirasakan konselor dalam penerapan CBT adalah kurangnya keterbukaan dan *support system* terhadap remaja yang mengalami kecemasan karena trauma.

Dari penelitian ini, ada saran-saran agar dapat meminimalisir masalah masalah yang terjadi saat penerapan *cognitive behavior therapy*. Antara lain:

1. Bagi Konselor disarankan agar lebih mendalami tentang penerapan Konseling CBT, memahami kondisi konseli dan mampu mengurai semua permasalahan yang dihadapi konseli sehingga konseli dapat dengan mudah mendapatkan solusi dan mampu menolong dirinya dengan mengasah cara pola pikir dan cara menemukan solusi dari semua permasalahan yang dihadapi.

2. Kepada Pengurus PKBI ditingkatkan fasilitas yang memadai dan nyaman untuk pelaksanaan konseling, dan di kemudian hari adanya psikolog, terapis, bahkan dokter untuk menunjang hasil yang maksimal dalam memberikan bantuan kepada remaja yang membutuhkan.
3. Bagi Remaja terus belajar untuk menemukan masalah dan menolong diri sendiri dengan terapi CBT di kemudian hari setelah sesi konseling selesai dan bagi remaja yang mempunyai masalah mulailah terbuka dan selesaikan masalah dengan baik jika tidak dapat menyelesaikan sendiri maka cobalah minta bantuan kepada para ahli dibidangnya untuk membantu mengurai semua permasalahan yang dihadapi.
4. Memahami gejala-gejala keceemasan yang muncul dalam diri dan jika merasa ada gejala yang kurang wajar dan hadir secara terus menerus disarankan untuk melaksanakan konseling dan terapi sesuai kebutuhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggadewi, B.E. (2020). Dampak Psikologis Trauma Masa Kanak-kanak Pada Remaja. *Journal of Counseling and Personal Development*. Vol. 2. No. 2 Juni, 1-7
- Fakhriyani, D. F. (2017). *Kesehatan Mental*. Pamekasan: Duta Media Publishing.
- Hreeloita D. S. (2021). Kemenkes: Angka Gangguan Kecemasan Naik 6, 8 Persen Selama Pandemi." www.Antaraneews.Com.2021.
- Indrayani, Aryantin Yoeyoen. n.d. *InfoDATIN*.
- Rusman, A. H. (2021). *Penelitian Kualitatif Studi Fenomenologi, Case Study, Grunded Theory, Biografi*. Banyumas: Cv. Pena Persada.
- Rusyadi, A. (2015). *Kecemasan dan Psikoterapi Spiritual Islam*. Yogyakarta. Safaria, T. (2021). *Terapi Kognitif untuk Anak*. Yogyakarta: UAD PREES. Yahya, A.D & M. (2016). Pengaruh Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Self Control untuk mengurangi Perilaku Agresif Peserta Disisk Kelas VIII di SMP 9 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol .3, No.2.