

## TERAPI KOGNITIF PERILAKU DAPAT MENURUNKAN KECEMASAN SOSIAL PADA PASIEN WAHAM : *LITERATURE REVIEW*

Jihan Fauziah<sup>1)</sup>, Femi Kesumawati<sup>2)</sup>

<sup>1,2</sup>Akademi Keperawatan Bina Insan Jakarta

[jihanfauziah@gmail.com](mailto:jihanfauziah@gmail.com)

### ABSTRAK

Kasus gangguan jiwa di Indonesia meningkat. Salah satunya adalah skizofrenia. Skizofrenia ini menimbulkan stress dan penderitaan bagi penderita dan keluarganya. Pandangan mayoritas masyarakat tentang gejala-gejala tersebut membuat masyarakat enggan untuk berinteraksi dengan penderita skizofrenia. Disatu sisi penderita skizofrenia membutuhkan penerimaan lingkungan untuk mengurangi resiko kekambuhan dan menekan munculnya waham. Oleh karena itu dibutuhkan terapi untuk mengurangi kekambuhan. Salah satu terapinya yaitu Terapi Kognitif Perilaku. Tujuan mengetahui pengaruh terapi kognitif perilaku terhadap penurunan kecemasan sosial pada pasien waham. Hasil didapatkan 5 jurnal sejenis dan 1 jurnal perbandingan dengan intervensi yang berbeda. Kesimpulan terapi CBT dan musik efektif untuk menurunkan kecemasan pada pasien gangguan jiwa, khususnya pasien skizofrenia dengan waham.

**Kata Kunci:** Skizofrenia, Terapi Kognitif Perilaku, Waham

### ABSTRACT

*Cases of mental disorders in Indonesia are increasing. One of them is schizophrenia. Schizophrenia causes stress and suffering for sufferers and their families. The view of the majority of people about these symptoms makes people reluctant to interact with people with schizophrenia. On the one hand, people with schizophrenia need environmental acceptance to reduce the risk of relapse and suppress the emergence of delusions. Therefore, therapy is needed to reduce recurrence. One of the therapies is Cognitive Behavioral Therapy. The purpose of knowing the effect of cognitive behavioral therapy on reducing social anxiety in delusional patients. The results obtained 5 similar journals and 1 comparison journal with different interventions. Conclusion CBT and music therapy are effective in reducing anxiety in mental patients, especially schizophrenia patients with delusions.*

*Keyword: Delusions, Cognitive Behavioral Therapy, Schizophrenia*



## PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa atau mental didefinisikan sebagai keadaan baik dimana setiap individu menyadari potensi dirinya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif dan bermanfaat serta dapat memberikan kontribusi untuk dirinya atau masyarakatnya. Gangguan jiwa adalah perilaku atau pola psikologis yang ditunjukkan individu yang menyebabkan distress, gangguan fungsi dan penurunan kualitas hidup.

Pada tahun 2012, hasil survey World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa sekitar 450 jiwa penduduk di seluruh dunia mengalami gangguan kesehatan jiwa, hal ini berarti bahwa jumlah penduduk dunia 10% nya mengalami gangguan kesehatan jiwa, kenyataan serupa ditunjukkan dengan adanya laporan dari hasil riset bank dunia dan hasil survey badan pusat statistic yang melaporkan bahwa penyakit yang merupakan akibat masalah kesehatan jiwa mencapai angka 8,1% yang merupakan angka tertinggi dibanding presentasi penyakit lain.

Kasus gangguan jiwa di Indonesia berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) tahun 2018 meningkat. Peningkatan jumlah menjadi 7 permil rumah tangga dengan ODGJ, sehingga jumlahnya diperkirakan sekitar 450 ribu ODGJ berat. Puskesmas kecamatan Cilandak, Jakarta Selatan mencatat kenaikan 25% jumlah pasien gangguan jiwa selama 2016-2017. Pada 2016, tercatat jumlah pasien yang datang mencapai 23.188 orang dan meningkat pada 2017 menjadi 30.926 orang. Selain itu, jumlah pasien dengan kategori berat, seperti skizofrenia, mengalami peningkatan. Pada 2016 ada 187 orang, lalu meningkat menjadi 203 orang pada tahun lalu dan pada juli 2018 telah mencapai 227 orang.

Skizofrenia ini menimbulkan stress dan penderitaan bagi penderita dan keluarganya. Penderita skizofrenia akan menimbulkan dua gejala yaitu gejala positif dan negatif. Gejala positif merupakan gejala yang nyata seperti waham, pembicaraan dan tingkah laku yang kacau. Sedangkan gejala negatif adalah gejala yang samar seperti efek datar, tidak memiliki kemauan dan menarik diri secara sosial atau adanya rasa tidak nyaman dalam bersosialisasi.

Pandangan mayoritas masyarakat tentang gejala-gejala tersebut membuat masyarakat enggan untuk berinteraksi dengan penderita skizofrenia. Disatu sisi penderita skizofrenia membutuhkan penerimaan lingkungan untuk mengurangi resiko kekambuhan dan menekan munculnya waham. Disisi lain keluarga dan masyarakat tidak memberi dukungan dan perhatian pada penderita skizofrenia. Stigma melekat pada penderita skizofrenia membuat keluarga dan masyarakat tidak memberikan dukungan sosial dan kasih sayang, hal ini akan membuat proses pengembalian keberfungsian sosial penderita terhambat dan meningkatkan resiko kekambuhan penderita.

Penelitian yang dilakukan oleh beberapa penulis menyebutkan bahwa penggunaan cognitive behavior therapy (CBT) dalam pengobatan skizofrenia dapat mengubah distorsi pemikiran yang telah terjadi dan membawa penderita skizofrenia melihat segala sesuatu lebih rasional dan realistik. (CBT) yang dilakukan secara perlahan tetapi pasti membantu pasien untuk melihat alternative cara berpikir tentang sesuatu hal. Beberapa pembuktian tentang efikasi CBT pada pasien skizofrenia yang memiliki simtom persisten menunjukkan kemajuan yang baik yang telah dilakukan melalui berbagai studi kasus dan beberapa penelitian dengan menggunakan metode pengambilan sampel acak sehingga uji klinis yang melibatkan pasien-pasien skizofrenia baik pada fase akut maupun kronis.

Perawat memiliki peran dalam upaya pelaksana asuhan keperawatan dengan menggunakan konsep perilaku manusia dan perkembangan kepribadian. Perawat melaksanakan perannya dengan memberi pendidikan keperawatan pada pasien secara individu agar mampu melakukan perawatan pada diri sendiri. Pengelola keperawatan ini perawat harus menunjukkan sikap kepemimpinan dan bertanggung jawab dalam mengelola asuhan keperawatan. Pelaksana penelitian ini perawat mengidentifikasi masalah dalam bidang keperawatan jiwa menggunakan hasil penelitian serta pengemban ilmu teknologi untuk meningkatkan mutu pelayanan dan asuhan keperawatan.

Berdasarkan uraian diatas dan peran perawat kesehatan jiwa penulis tertarik untuk melakukan pengelolaan kasus penurunan

kecemasan pada pasien waham dengan menerapkan intervensi pengaruh perawatan Terapi Kognitif Perilaku sebagai bentuk studi kasus.

## **METODE PENELITIAN**

Metode dalam penulisan yang digunakan adalah literature review dengan cara menelaah 5 buah jurnal yang meneliti intervensi dan variabel yang sama, serta 1 buah jurnal yang meneliti intervensi lain sebagai pembanding dengan variabel yang sama.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Waham adalah keyakinan pasien yang tidak sesuai dengan kenyataan yang tetap dipertahankan dan tidak dapat dirubah secara logis oleh orang lain. Keyakinan ini berasal dari pemikiran pasien yang sudah kehilangan control. Intervensi yang ditambahkan pada rencana keperawatan waham adalah terapi kognitif perilaku .pada pemberian terapi kognitif perilaku ini diyakini akan menurunkan kecemasan sosial karena pada hasil penelitian sebelumnya penurunan kecemasan sosial pada pasien skizofrenia setelah diberikan terapi kognitif perilaku maka dari itu pada studi kasus menerapkan terapi kognitif perilaku pada pasien skizofrenia.

Terapi kognitif perilaku terdiri dari tindakan observasi, terapeutik, edukasi dan kolaboratif. Tindakan terapeutik adalah memberikan terapi kognitif perilaku. Intervensi yang digunakan pada kasus ini adalah Latihan keseharian pasien dengan melakukan kegiatan yang positif. Seseorang akan diberikan pembelajaran dan cara melakukan interaksi dan mengurangi kecemasan pada dirinya. Terapi kognitif perilaku dilakukan dengan baik, maka seseorang dapat mengontrol kecemasannya terhadap diri sendiri dan memberikan respon positif terhadap lingkungan serta mengurangi respon negatif yang ada pada diri orang tersebut.

Jurnal penelitian pertama meneliti tentang Tindakan terapi kognitif perilaku terhadap penurunan kecemasan sosial pada pasien skizofrenia pertama kali dilakukan

oleh Adib Asrori (2015). Intervensi terapi kognitif perilaku terhadap kecemasan dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang dengan melibatkan 22 responden. Langkah awal yang dilakukan pemilihan kriteria inklusi dan eksklusi kemampuan berinteraksi dilakukan tiga Teknik terapi (pretest dan postest). Uji statistik menggunakan paired test. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden tingkat kecemasan sebelum perlakuan berada pada kategori cemas sedang (81,8%) dan setelah perlakuan berada pada kategori cemas ringan (59,1%).

Penelitian kedua dilakukan oleh Adib Asrori (2015). Intervensi terapi kognitif perilaku untuk menurunkan kecemasan sosial pada pasien skizofrenia. Pengambilan sample menggunakan purposive sampling dengan tiga orang target responden. Langkah awal dilakukan pemilihan kriteria inklusi dan eksklusi kemudian kemampuan berinteraksi dilakukan tujuh langkah (study kasus). Uji statistik menggunakan efektivitas terapi. Selanjutnya kelompok intervensi membuat subjek merasa lebih nyaman dan tidak cemas. target yang dicapai oleh subjek antara lain menurun tingkat kecemasan dan selain itu target subjek verbal yakni mengubah pola pikir dan berkurangnya pikiran negative.

Penelitian ketiga dilakukan oleh Endang Caturini S dan Siti Handayani (2014) dengan judul Pengaruh Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Terhadap Perubahan Kecemasan, Mekanisme Koping, Harga Diri pada Pasien Gangguan Jiwa dengan Skizofrenia di RSJD Surakarta. Penelitian dilakukan kepada 64 pasien yang dibagi menjadi dua kelompok (kontrol dan intervensi). Data dianalisis menggunakan Paired t-test, independent t-test regresi linier ganda. Langkah awal dilakukan pemilihan kriteria inklusi dan eksklusi kemudian dilakukan 5 pertemuan dan 5 sesi (pretest dan postest). Hasil penelitian membuktikan adanya perbedaan yang bermakna kecemasan, mekanisme koping dan harga diri rendah sebelum dan sesudah pemberian CBT ( $p$  value  $< 0,05$ ), hal ini membuktikan adanya perubahan yang bermakna pada pasien yang mendapatkan CBT dibandingkan yang tidak mendapatkan terapi tersebut .

Penelitian Keempat berjudul Cognitive Behaviour Therapy pada Skizofrenia dilakukan oleh Ira Aini Damia

(2019). Intervensi terapi kognitif perilaku pada pasien skizofrenia. Metode adanya suatu ikatan antara pasien psikotik dengan pemeriksa yang harus selalu terjaga dan dipelihara disetiap sesi pertemuannya. Adapun kriteria inklusi dan eksklusi jumlah pasien yang terlalu sedikit tidak adanya kelompok pembanding. Alat ukur dengan sistematika review dan uji statistik menggunakan uji klinis. CBT dapat mengurangi simtom yang buruk, mengurangi angka drop out oleh karena pemakaian obat antipsikotik dan menekan biaya pengobatan.

Penelitian kelima dilakukan oleh Monica T. William, Michelle Capozzoli, Erica V. Buckner dan David Yusko (2015) . Penelitian berjudul Cognitive-Behavioral Treatment of Social Anxiety Disorder and Comorbid Paranoid Schizophrenia. Sample menggunakan 24 orang. Langkah awal dilakukan kriteria inklusi dan eksklusi kemudian memakai sistematika test. Intervensi Psikoedukasi tentang faktor-faktor yang mempertahankan kecemasan sosial dan meningkatkan isolasi sosial. Hasil studi kasus ini menunjukkan bahwa gejala SAD pada pasien yang mengalami psikosis dapat diobati secara efektif menggunakan CBT.

Selain terapi kognitif perilaku, terdapat terapi lain yang juga dapat menurunkan kecemasan pada pasien dengan gangguan jiwa. Salah satu terapinya adalah terapi musik. Hal ini diteliti oleh Wachidah Yuniartika, dkk (2019) pada pasien skizofrenia. Penelitian menggunakan metode quasi experiment dengan pretes-tpostest with control group. Penelitian ini dilaksanakan di Rumah sakit jiwa daerah Surakarta pada bulan Desember 2017. Cara pengambilan sampel dengan cara purposive sampling. Instrumen untuk mengetahui tingkat kecemasan dengan Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS), Terapi music menggunakan music klasik yang tenang. Hasil penelitian pada kelompok intervensi kecemasan sebelum intervensi berada dalam kategori kecemasan ringan dengan nilai rata-rata 18.05, setelah diberikan terapi musik terdapat penurunan kecemasan dengan nilai rata-rata 10.32 dalam katagori tidak cemas.

Terapi musik dan cognitive behavior therapy sangat diperlukan peran perawat yaitu memberikan asuhan keperawatan jiwa. Terapi CBT dapat memperkuat keyakinan dan kemauan pasien dalam mengontrol

pikiran dan perilaku secara konsisten melalui strategi yang baik. Musik memiliki kekuatan untuk mengobati penyakit dan meningkatkan kemampuan pikiran seseorang. Terapi musik merupakan sebuah aktivitas terapeutik yang menggunakan music sebagai media untuk memperbaiki, memelihara, mengembangkan mental, fisik, dan kesehatan emosi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelurusan dan pembahasan dapat disimpulkan dari lima jurnal yang telah di review, terapi CBT dan musik efektif untuk menurunkan kecemasan pada pasien gangguan jiwa, khususnya pasien skizofrenia dengan waham.

## DAFTAR PUSTAKA

- WHO, "Mental health," Geneva, 2014.
- G. . Stuart, *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC, 2013.
- WHO, "Risks to mental health : an overview of vulnerabilities and risk factors," Geneva, 2012.
- Kemendes RI, "Hasil Utama RISKESDAS 2018," Jakarta, 2018.
- G. . Stuart, *Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Indonesia: Elsevier, 2016.
- R. E. Ariananda, "Stigma Masyarakat Terhadap Penderita Skizofrenia," 2015.
- A. Asrori, "Terapi Kognitif Perilaku untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial," *J. Ilm. Psikol*, vol. 03, no. 01, pp. 89–107, 2015.
- E. C. S and S. Handayani, "Pengaruh Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Terhadap Perubahan Kecemasan, Mekanisme Koping, Harga Diri pada Pasien Gangguan Jiwa dengan Skizofrenia di RSJD Surakarta," *J. Terpadu Ilmu Kesehat.*, vol. 3, no. 1, pp. 41–50, 2014.
- I. A. Dania, "Cognitive Behaviour Therapy pada Skozofrenia," *J. Penelit. Keperawatan Med.*, vol. 2, no. 1, pp. 30–37, 2019.
- M. T. Williams, M. C. Capozzoli, E. V. Buckner, and D. Yuska, "Cognitive-Behavioral Treatment of Social Anxiety Disorder and Comorbid

- Paranoid Schizophrenia Cognitive-Behavioral Treatment of,” *Clin. Case Study*, vol. 14, no. 5, pp. 323–341, 2015.
- W. Yuniartika, C. N. Santi, and N. Azizah, “Pernurunan kecemasan pada pasien skizofrenia di rumah sakit jiwa menggunakan terapi musik,” *J. PPKM*, vol. 6, no. 1, pp. 26–30, 2019.