

# COGNITIVE BEHAVIOURAL THERAPY (CBT) UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA GAY

Ayu Wardani  
Wiwik Sulistyaningsih

Universitas Sumatera Utara, Indonesia

Email: ayuwardaniusu@yahoo.com  
wiwiksulistyaningsihusu@yahoo.com

## Abstrak

Penelitian ini merupakan penelitian pra-eksperimen yang bertujuan menguji pengaruh terapi *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja *gay*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh CBT untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Kedua subjek mengalami perubahan pada tingkat kesejahteraan psikologis dari rendah menjadi sedang, yang menunjukkan subjek mengalami peningkatan pada kesejahteraan psikologisnya.

**Kata Kunci** : Kesejahteraan psikologis, cognitive behavioural therapy, gay.

## PENDAHULUAN

Proses membentuk dan menemukan identitas seksual merupakan hal yang sulit dan menakutkan bagi sebagian individu *gay*, terutama remaja yang memang berada pada masa krisis. Remaja *gay* dihadapkan dengan ketakutan ditolak oleh masyarakat sosial, terutama oleh keluarga. Hal-hal tersebut menimbulkan berbagai permasalahan psikologis bagi remaja *gay*. Gottschalk (2007), dalam penelitiannya terkait dampak stigma, diskriminasi, dan pelecehan terhadap kaum homoseksual, mengemukakan bahwa kesadaran dan keyakinan individu *gay* atau *lesbian* mengenai stereotip negatif terkait seksualitasnya akan berdampak pada rasa keberhargaan diri (*self-worth*) dan kesejahteraan psikologisnya, terutama selama proses pengembangan identitas seksualnya. Di dalam penelitian ini peneliti berasumsi dengan pemberian terapi yang tepat bisa meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dalam hal ini terapi yang diberikan adalah *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT). Melalui penelitian pra-eksperimen ini, kami berharap untuk memberikan bukti ilmiah pengaruh terapi *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja *gay*.

Menurut situs *Gay & Lesbian Information* (2006), ada empat elemen yang berkaitan dengan konflik individu dalam membentuk identitas seksualnya sebagai *gay*, yaitu: (1)

perasaan akan persepsi pembentukan diri yang "berbeda" dengan orang lain; (2) perasaan dan proses menjalani pengalaman tertarik dan terangsang dengan kehadiran individu lain yang memiliki jenis kelamin sama; (3) perasaan sensitif terhadap stigma seputar kehidupan homoseksualitas; dan (4) kurangnya pengetahuan terkait homoseksualitas itu sendiri.

D'Augelli (dalam Legate, Ryan, & Weinstein, 2012) menemukan bahwa proses pembentukan identitas seksual akan menimbulkan berbagai dampak negatif, yang salah satunya berdampak pada kesejahteraan psikologis individu. Dalam penelitian, Gottschalk (2007) menemukan bahwa kesadaran dan keyakinan individu *gay* atau *lesbian* mengenai stereotip negatif terkait seksualitasnya akan berdampak pada rasa keberhargaan diri (*self-worth*) dan kesejahteraan psikologisnya. Tugas-tugas yang terkait dengan perkembangan identitas seorang homoseksual juga dapat menuntut sumber psikologis dari individu dan pada akhirnya dapat mengancam kesejahteraan psikologisnya (Woolfe, 2003).

Salvin-Williams (1996) melaporkan bahwa individu yang menyadari orientasi seksualnya sebagai seorang homoseksual akan kehilangan kemampuan untuk menghormati dan menghargai dirinya sendiri karena hal tersebut berbeda atau dipandang tidak normal oleh lingkungannya. Individu yang memiliki dugaan bahwa dirinya seorang homoseksual

akan berhadapan dengan pesan seksual yang negatif tentang perasaan seksual mereka, yang terbukti bersifat korosif terhadap *self-esteem* dan *psychological well-being* (Wolfe, 2003).

Beck (dalam LaSala, 2006) menyatakan bahwa distress emosional yang dialami oleh individu bukanlah dampak dari peristiwa dan situasi yang dialaminya, melainkan bagaimana mereka menerima situasi tersebut. Dalam merespon situasi yang penuh stres, beberapa individu mengalami distorsi kognitif, yang kemudian menimbulkan berbagai permasalahan psikologis dan emosional dalam dirinya, seperti depresi dan kecemasan. Terapi CBT memungkinkan individu untuk menyadari pikiran dan perasaan yang dimilikinya, mengidentifikasi bagaimana situasi, pikiran, dan perilaku mempengaruhi emosi, dan meningkatkan perasaan positif dengan mengubah pikiran yang disfungsi dan perilaku individu (Cully & Teten, 2008).

#### **METODE PENELITIAN**

Subjek penelitian adalah remaja pertengahan yang memiliki orientasi homoseksual *gay* dan memiliki kesejahteraan psikologis rendah ( $x < 217,63$ ; berdasarkan skala Kesejahteraan Psikologis). Jenis sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu sampel dipilih berdasarkan kriteria tertentu.

Skala kesejahteraan psikologis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *psychological well-being self-rating inventory* yang disusun oleh Ryff (1989) dan diadaptasi oleh Situmorang (2008) ke dalam Bahasa Indonesia. *Psychological well-being self-rating inventory* merupakan skala untuk melihat tingkat kesejahteraan psikologis subjek. Skala ini dikembangkan oleh Ryff (1989), sesuai dengan enam dimensi dari kesejahteraan psikologis yang dikemukakannya. Skala ini memberikan gambaran kesejahteraan psikologis individu secara umum dan secara lebih spesifik pada masing-masing aspeknya. Kategori skala terdiri dari : rendah  $< 217$ , sedang:  $217 \leq X < 283$ , Tinggi  $\geq 283$ .

#### **HASIL PENELITIAN**

Perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* dilihat dengan menggunakan analisa deskriptif kualitatif dengan membandingkan skor skala hasil analisis data kelompok masing-masing subjek saat *pretest* dan *posttest* yang menunjukkan ada peningkatan skor total skala

kesejahteraan psikologis antara *pretest* dan *posttest* baik pada subjek A maupun subjek B yang menunjukkan adanya peningkatan kesejahteraan psikologis. Subjek A mengalami peningkatan skor sebesar 53 poin, dari 158 menjadi 211. Berdasarkan kategorisasi skala kesejahteraan psikologis, subjek A mengalami peningkatan kesejahteraan psikologis dari tingkat rendah menjadi tingkat sedang. Subjek B mengalami peningkatan skor sebesar 83 poin, dari 167 menjadi 250. Berdasarkan kategorisasi skala kesejahteraan psikologis, subjek B mengalami peningkatan kesejahteraan psikologis dari tingkat rendah menjadi tingkat sedang. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan ada pengaruh CBT terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis pada kedua subjek.

Didasarkan pada dimensi kesejahteraan psikologis, subjek A sangat dipengaruhi oleh dimensi penerimaan dirinya, yang kemudian mempengaruhi dimensi lainnya dalam kesejahteraan psikologis. Responden A, meskipun menerima orientasi seksualnya sebagai *gay*, ia masih menutupinya dari masyarakat. Ia menyadari bahwa orientasi seksualnya merupakan hal yang bertentangan dengan norma masyarakat. Namun karena tidak mampu melawan keadaan dirinya, A menyalahkan dirinya atas ketidakmampuan tersebut. Selain itu, ketakutan distigma dan diasingkan, terutama oleh keluarga, juga menjadi alasan bagi A menutupi orientasi seksualnya. Seperti yang dikemukakan oleh Maris, *et al.* (2000), ada banyak sekali stigma yang berlaku di dalam masyarakat terhadap kaum homoseksual. Stigma tersebut muncul dalam bentuk kekerasan verbal hingga pengasingan sosial dan kekerasan fisik. Terlebih lagi di negara dengan budaya dan agama yang kuat seperti Indonesia, kaum homoseksual sering menyembunyikan orientasi seksual mereka yang di cap salah dalam masyarakat.

Pada subjek B, dimensi yang paling mempengaruhi adalah dimensi hubungan positif, dimana B merasa tidak mampu untuk membangun hubungan positif, terutama dengan pacarnya. Hal tersebut kemudian mempengaruhi penerimaan dirinya, dimana B menganggap dirinya sebagai penyebab dari kegagalan B menjalin hubungan positif. Hal ini kemudian mempengaruhi dimensi-dimensi lainnya dalam kesejahteraan psikologis, seperti: (a) otonomi, dimana B seolah sangat

bergantung pada keberadaan pacarnya, (b) penguasaan lingkungan, dimana dalam menghadapi masalah B memfokuskan pada apa yang bisa membuatnya merasa senang tanpa menyelesaikan masalah tersebut, (c) tujuan hidup, dimana yang terjadi pada B membuatnya tidak memiliki tujuan hidup dan hanya berfokus pada kesenangan yang bisa ia lakukan bersama pacarnya, dan terakhir (d) pertumbuhan pribadi, dimana B tidak mampu untuk mengambil hikmah dari apa yang telah ia lalui.

## **DISKUSI**

Berdasarkan hasil penelitian terdapat perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis sebelum dan setelah pelaksanaan *cognitive behavior therapy*. Perbedaan ini terlihat dari 2 orang subjek penelitian yang mengikuti proses terapidari awal hingga akhir mengalami peningkatan skor skala kesejahteraan psikologis yang berarti terjadi peningkatan kesejahteraan psikologis setelah mengikuti terapi. Metode yang digunakan dalam CBT mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis subjek, dimana terapi CBT memungkinkan individu untuk menyadari pikiran dan perasaan yang dimilikinya, mengidentifikasi bagaimana situasi, pikiran, dan perilaku mempengaruhi emosi, dan meningkatkan perasaan positif dengan mengubah pikiran yang disfungsi dan perilaku individu (Cully & Teten, 2008).

Dalam penelitian ini menggunakan metode kognitif dan perilaku. Untuk metode kognitif, subjek diminta untuk mengubah pikiran yang irasional menjadi pikiran yang rasional. Menurut Gross (2007) mengubah kognitif dimana individu mengevaluasi kembali situasi dengan mengubah cara berpikir lebih positif dapat mengurangi pengaruh dari emosi negatif. Selain metode rekonstruksi kognitif, juga digunakan metode *social perception skills training* sebagai intervensi perilaku CBT kepada responden A dan responden B. Penggunaan metode ini didasarkan pada pernyataan Beck (dalam LaSala, 2006), bahwa distress emosional yang dialami oleh individu bukanlah dampak dari peristiwa dan situasi yang dialami, melainkan bagaimana mereka menerima situasi tersebut. Dalam merespon situasi yang penuh stres, beberapa individu mengalami distorsi kognitif, yang kemudian menimbulkan berbagai permasalahan psikologis dan emosional dalam dirinya.

Selama pelaksanaan CBT, subjek A dan subjek B diajarkan untuk dapat menganalisa hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilakunya. Proses ini akan membantu kedua subjek dalam menilai situasi sosial yang menyebabkan individu sering menunjukkan perilaku yang tidak tepat. Subjek A dan subjek B juga diajarkan untuk menilai persepsi mereka terhadap situasi sosial yang mereka alami. Untuk dapat menilai persepsi masing-masing, dibutuhkan keahlian untuk menyaring informasi, mengontrol persepsi negatif, dan kemudian memunculkan persepsi yang lebih positif. Hal ini sangat penting bagi kedua subjek agar dapat memunculkan perilaku yang tepat dalam menghadapi situasi sosial.

## **SARAN**

- a. Memberikan pemahaman kepada subjek mengenai pentingnya mengungkapkan apa yang dirasakan dan dipikirkan kepada orang lain yang mereka percayai. Hal ini guna mengurangi perasaan negatif yang mereka rasakan karena orientasi seksual mereka.
- b. Psikoedukasi dan pemberian pemahaman kepada masyarakat terkait homoseksualitas pada remaja sebaiknya terus diberikan, agar masyarakat dapat memahami bagaimana homoseksualitas mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja *gay* serta pengaruhnya dalam kehidupannya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- APA Task Force on Appropriate Therapeutic Responses to Sexual Orientation (2009). *Report of the Task Force on Appropriate Therapeutic Responses to Sexual Orientation*. Washington : American Psychological Association.
- Bartholomew, Mark. (2013). *Improve Wellbeing with Helpful Thinking – All about the “C” in CBT*. CBT Professionals.
- Neck, Aaron. (1995). *Cognitive Therapy and The Emotional Disorders*. USA: A Meridian Book.
- Beyondblue. (2012). *Depression and Anxiety in Gay, Lesbian, Bisexual, Trans and Intersex Populations*. [www.beyondblue.org.au/gibli](http://www.beyondblue.org.au/gibli).
- Cully, J. A. & Teten, A. L. (2008). *A Therapist's Guide To Brief Cognitive Behavioral Therapy*. Houston: Department of Veterans Affairs.

- Drescher, Jack. 2007. *The Psychology of The Closeted Individual and Coming Out*. New York University.
- Gottschalk, L. (2007). Coping with Stigma: Coming Out and Living as Lesbians and Gay Men in Regional and Rural areas in the Context of Problems of Rural Confidentiality and Social Exclusion. University of Ballarat: *Journal of Rural Social Work and Community Practice Vol. 12, No. 2*.
- Hurlock, E.B. (1999). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (edisi kelima). Alih Bahasa: Istiwidayanti, Soedjarwo, Sijabat R.M. Jakarta: Erlangga.
- Johns, E. M. (2009). The Challenges and Approaches to Working with Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender Youth. *Journal of Academic Writing*.
- Kelleher, Cathy. (2009). Minority Stress and Health: Implications for Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, and Questioning (LGBTQ) Young People. *Journal of Counselling Psychology Quarterly*.
- LaSala, M. C. (2006). Cognitive and Environmental Interventions for Gay Males: Addressing Stigma and Its Consequences. *The Journal of Contemporary Social Services*.
- Newman, B.S. & Muzzonigro, P.G. (1993). The Effects of Traditional Family Values on the Coming Out Process of Gay Male Adolescents. Libra Publishers: *Spring Journal Vol. 28*.
- Ritter, K. Y. & Terndrup, A. I. (2002). *Handbook of Affirmative Psychotherapy with Lesbians and Gay Men*. New York: The Guilford Press.
- Sadock, B. J. & Sadock, V. A. (2003). *Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychiatry Behavioral Sciences*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Spiegler, M. D. & Guevremont, D. C. (2003). *Contemporary Behavior Therapy*. USA: Thompson Wodsworth.

