

**PENGARUH *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT)
TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA WANITA
DALAM PROSES PERCERAIAN**

Novita Pratiwi

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Cognitive behavior therapy* (CBT) terhadap penurunan tingkat kecemasan pada wanita usia 40 tahun yang sedang dalam proses perceraian. CBT diberikan sebanyak 4 kali. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala BAI. Rancangan dalam penelitian ini menggunakan *small N experiment* dengan desain ABA. Data dianalisa dengan menggunakan teknik visual inspection dan kualitatif. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum, selama terapi dan sesudah dilakukan terapi. Skor kecemasan subjek pada saat baseline awal berada pada kategori tinggi, kemudian menurun pada saat intervensi menjadi sedang hingga rendah dan tetap stabil di tingkat rendah hingga baseline akhir. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada wanita dalam proses perceraian.

Kunci: CBT, Kecemasan, Perceraian

**THE INFLUENCE OF COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY
(CBT) TOWARDS THE DERIVATION OF WOMEN'S ANXIETY
IN DIVORCE PROCESS**

Novita Pratiwi

ABSTRACT

The aim of this research is to identify the influence of Cognitive Behavior Therapy (CBT) towards the derivation of anxiety level of 40 years old women who are in divorce process. CBT was implemented 4 times. BAI scale was used as the measurement tools. Small N experiment with ABA design was implemented as research design. The data were analyzed by using visual inspection technique and qualitative method. The finding of this research indicated that there were different anxiety levels among before, during, and after the therapy implemented. The score of subject anxiety in the beginning based line was in high category, and it is decreasing into medium and low category in intervention process. It is being stable in low level until the last baseline. It can be concluded that Cognitive Behavior Therapy (CBT) influenced the derivation of women's anxiety in divorce process.

Key Word: CBT, Anxiety, Divorce