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

**NASKAH PUBLIKASI**

**Oleh:**

**NOVITA PRATIWI**

**1209.1064**

**PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA**

**2017**

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

 Novita Pratiwi¹, Rahma Widyana², dan Kondang Budiyani³

Program Magister Psikologi Profesi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

e-mail : pratiwi7@gmail.com, no Hp: 081330105133

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Cogniive 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 menunjukan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum, selama terapi dan sesudah dilakukan terapi. Skor kecemasan subjek pada saat baseline awalberada 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.

**Kata Kunci**: CBT, Kecemasan, Perceraian

**THE INFLUENCE OF CBT (COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY) 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**

**PENDAHULUAN**

Setiap individu dalam tahap hidupnya memiliki tugas perkembangan yang harus dilalui. Salah satu tugas psikososial pada tahap dewasa awal adalah menikah dan membentuk sebuah keluarga. Hal ini menuntut individu untuk memainkan peranannya yang baru, yakni sebagai isteri, suami, pencari nafkah maupun orang tua. Periode ini merupakan periode yang cukup sulit karena menuntut adanya penyesuaian diri yang baru pada individu. Suatu pernikahan menuntut adanya penyesuaian. Penyesuaian diri tersebut diantaranya adalah penyesuaian terhadap pasangan, penyesuaian ekonomi, tempat tinggal maupun dengan keluarga pasangan (Hurlock, 1980).

Menurut Knox (dalam Hawadi, 2010), pernikahan adalah untuk memenuhi kebutuhan emosi, sosial, dan keinginan untuk menjadi orang tua, sehingga melalui pernikahan diharapkan akan terpenuhi kebutuhan fisiologis dan material, kebutuhan psikologis, kebutuhan sosial, kebutuhan religius, dan diharapkan pernikahan dapat berlangsung seumur hidup. Namun kenyataannya pernikahan bukanlah suatu yang mudah untuk dilalui. Banyak pasangan yang menikah menemukan bahwa pernikahan yang dijalani tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Hal ini sejalan dengan apa yang dikatakan Gunarsa (dalam Nida, 2004) bahwa tidak ada pernikahan tanpa masalah, baik itu masalah kecil ataupun besar. Masalah yang muncul dapat menimbulkan perselisihan paham atau pertengkaran pribadi. Lebih lanjut, Papalia (1998) mengemukakan bahwa konflik-konflik dalam pernikahan merupakan hal yang wajar tetapi ketidakmampuan pasangan untuk menyelesaikannya dapat mengakibatkan kegagalan dalam pernikahan.

Tingginya angka perceraian tidak hanya terjadi di Indonesia namun juga di negara lain, seperti di Amerika Serikat 73% dari perkawinan diakhiri dengan perceraian. Di Estonia, 6 dari 10 perkawinan berakhir dengan perceraian (mimbar-rakyat, 2015). Angka perceraian di Indonesia menurut Pusat Penelitian dan Pengembangan (Puslitbang) Kehidupan Keagamaan Kementerian Agama (Kemenag) Republik Indonesia, terus meningkat selama lima tahun terakhir. Tahun 2010 - 2014, angka perceraian meningkat 52%, dan dari seluruh kasus perceraian, sebanyak 70% perceraian diajukan oleh istri. Angka perceraian yang diputuskan Pengadilan Agama seluruh Indonesia tahun 2014 mencapai 382.231, naik sekitar 100.000 kasus dibandingkan dengan tahun 2010 yang hanya sebanyak 251.208 kasus. Banyaknya angka perceraian membuat Indonesia sebagai negara dengan tingkat perceraian tertinggi se-Asia Pasifik (Takariawan, 2015).

Provinsi yang memiliki angka perceraian yang tinggi diantaranya adalah (1) Di Provinsi Jawa Timur, angka perceraian pada tahun 2014 yang tercatat 81.627 kasus, sedangkan pada tahun 2015 meningkat menjadi 100.000 kasus (Prabowo, 2015). (2) Di Jawa Tengah, pada tahun 2014 angka perceraian yang tercatat sebanyak 70.037 kasus, tahun 2015 meningkat menjadi 71.774 kasus Sedangkan Provinsi Jawa Barat pada tahun 2014 angka perceraian yang tercatat sebanyak 67.129 kasus dan pada tahun 2015 meningkat menjadi 70.519 kasus (Bayu, 2016).

Tingginya perceraian tidak hanya terjadi di kota besar tetapi juga terjadi di tingkat Kabupaten, seperti (1) di Kabupaten Indramayu angka perceraian pada tahun 2014 sebanyak 8.970, meningkat menjadi 9.444 pada tahun 2015 (Asep, 2016). (2) di Kabupaten Bone jumlah perceraian pada tahun 2013 sebanyak 1.999 perkara, mengalami peningkatan dibandingkan tahun 1994 yang tercatat sebanyak 1.881 perkara (Hasrat, 2014). (3) Kasus perceraian yang tercatat di Pengadilan Agama Sleman. Berdasarkan data yang diperoleh oleh peneliti pada tahun 2014 tercatat sebanyak 1.389 kasus. Pada tahun 2015 angka tersebut meningkat menjadi 1509 kasus; Kasus perceraian ini terjadi karena beberapa alasan, diantaranya adalah karena ketidakcocokan (34,5%) dan alasan ekonomi (14,89%). Di samping itu, masih ada alasan yang lain, seperti karena kehadiran orang ketiga, tidak ada tanggungjawab, penganiayaan dan lain sebagainya (Takariawan, 2015).

Secara umum, perceraian merupakan suatu keputusan yang dirasakan sebagai alternatif terakhir bagi pasangan untuk mengakhiri perselisihan dalam rumah tangga. Keputusan bercerai kadangkala lebih dipilih daripada membiarkan anak-anak hasil pernikahan hidup di tengah perselisihan orangtua. Tidak jarang dalam kondisi tersebut pasangan yang mengalaminya akan merasakan banyak kebimbangan, terutama bila mengingat masa depan anak-anak. Kebimbangan, kekhawatiran dan ketidakpastian dari keadaan yang akan dihadapi sepeninggal pasangan kerap menjadi pemicu munculnya kecemasan yang akan berdampak buruk bagi diri maupun perkembangan anak-anak (Nida, 2004).

Selain itu Pfeiffer (1994) juga mengatakan bahwa seseorang yang telah mengarungi hidup rumah tangga dengan waktu yang cukup lama akan merasakan perasaan sedih, marah, perasaan bersalah, cemas, depresif ketika harus memutuskan untuk bercerai sekalipun perceraian itu menjadi kehendaknya.

Faktor-faktor yang memicu munculnya kecemasan bagi isteri ketika akan menjalani status barunya sebagai *single parent* adalah bagaimana kelak menghadapi kehidupan baru dengan keterbatasan kemampuan untuk pemenuhan kebutuhan hidup sehari-hari, dimana isteri harus kehilangan penghasilan yang sebelumnya diterima dari suami, berkurangnya dukungan sosial dan pendidikan bagi anak-anak, serta perubahan-perubahan lain yang menyertai kehidupannya kelak sebagai konsekuensi dari perceraian itu sendiri baik dalam diri maupun di masyarakat (Beaulier, 1997; Degarmo & Kitson, 1996)

Sebuah penelitian di Kanada (Chatters dkk dalam Nida, 2004) menunjukkan bahwa perceraian sangat berpengaruh pada munculnya kecemasan serta meningkatnya depresi pada isteri yang pada akhirnya memerankan dirinya sebagai *single parent*. Menurut catatan *U.S* *Surgeon General* (dalam Moison, 2010) 30% sampai dengan 40% orang yang menghadapi perceraian mengalami peningkatan simtom kecemasan. Pemicu munculnya kecemasan tersebut setidaknya karena kepergian pasangan hidup yang selama ini menyertai, disusul oleh segala perubahan hidup yang harus dihadapi menjadi konsekuensi dari perceraian tersebut.

Simtom-simtom kecemasan yang muncul dapat berupa, simtom fisik kecemasan, meliputi gemetar, keluar banyak keringat, jantung berdetak kencang, sulit bernafas, pusing, tangan dingin, mual, panas dingin, gugup, diare, kegelisahan, pingsan. Simtom perilaku ditunjukkan dengan perilaku menghindar, meninggalkan situasi yang menimbulkan kecemasan, ketergantungan atau kemelekatan, dan simtom kognitif kecemasan yaitu khawatir tentang sesuatu, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi tanpa ada penjelasan yang jelas, merasa terancam oleh orang atau peristiwa, kebingungan (Nevid dkk, 2005).

Menurut Amato (2010) & Odgen (2000) kecemasan akan meningkat pada istri yang menghadapi perceraian. Jika kecemasan semakin tinggi maka dapat menghambat kemampuan individu untuk bertindak. Perlahan-lahan individu akan menarik diri dari masyarakat atau lingkungannya. Selain itu, dalam aspek kognisi, daya ingat dan kemampuan individu dalam mengekspresikan sesuatu juga akan menurun. Amato (2010); Jacobson & Jacobson (1987) mengatakan bahwa kecemasan berkelanjutan dapat mengarah pada depresi serta masalah kesehatan yang dapat disebabkan oleh aspek-aspek yang memicu kecemasan tersebut tidak dapat diatasi.

Menurut Blackburn & Davidson, (1990) ; Lazarus, (1991).Kecemasan sebagai salah satu bentuk emosi terjadi karena adanya penilaian kognitif yang tidak tepat terhadap stresor. Penilaian kognitif dibagi menjadi dua, yaitu penilaian primer dan penilaian sekunder. Penilaian primer menekankan pada hal-hal yang berkaitan dengan kesejahteraan diri dan penilaian terhadap situasi sebagai ancaman atau bukan. Penilaian sekunder menekankan pada pilihan *coping* atau sumber yang dimiliki individu. Jika individu mampu memberikan penilaian kognitif secara tepat, maka kecemasan tidak terjadi.

Burns (2013) mengatakan bahwa kecemasan yang terjadi pada individu yang menghadapi perceraian dapat disebabkan karena adanya distorsi kognitif sehingga mempengaruhi emosi dan berdampak pada tingkah laku yang ditampilkannya. Sedangkan Oei & Rosenvald (2011) menyatakan jika distorsi kognitif menunjukkan adanya gambaran yang keliru tentang apa yang terjadi dan menciptakan pandangan bahwa lingkungan yang tidak bersahabat atau diri yang berbeda dari fakta yang sesungguhnya.

Penanganan kecemasan pada wanita dalam proses perceraian dapat dilakukan melalui beberapa intervensi. Melalui metode farmakologi, penderita kecemasan dapat diberikan terapi menggunakan obat-obatan yang mampu menurunkan kecemasan (*anxiolytic*) yang berfungsi memulihkan gangguan neurotransmitter di susunan saraf pusat otak. Terapi farmakologi ini memiliki efek samping yaitu ketergantungan pada obat, cenderung mengatribusikan masalah pada ketidakseimbangan kimiawi dalam tubuh, serta cenderung menafsirkan keberhasilan pada keampuhan obat-obatan. Pada akhirnya penderita tidak pernah mampu mengembangkan kemampuan memecahkan masalah dalam mengatasi gangguannya. Beck (1985) mengemukakan bahwa tingkat keberhasilan terapi yang menggunakan obat-obatan jauh dari yang diharapkan karena tingkat kekambuhannya masih tinggi.

 Upaya lainnya yang dapat menurunkan kecemasan adalah hipnoterapi. Kahija (dalam Novrizal, 2010) mengatakan bahwa hipnoterapi merupakan suatu teknik terapi yang menggunakan metode hipnotis untuk memberi sugesti atau perintah kepada pikiran bawah sadar untuk penyembuhan suatu gangguan psikologis atau untuk mengubah pikiran, perasaan dan perilaku menjadi lebih baik. Namun demikian Gunawan (2011) mengatakan bahwa hipnoterapi dapat berakibat fatal pada klien seperti terjadinya *abreaction* yang tidak tuntas sehingga membuat kondisi emosi klien semakin tidak stabil.

Penanganan untuk mengurangi tingkat kecemasan pada wanita dalam proses perceraian dapat dilakukan dengan berbagai intervensi. Salah satu intervensi lain yang dapat dilakukan adalah *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). CBT merupakan suatu bentuk psikoterapi yang mengintegrasikan teknik kognitif dan perilaku yang berpusat pada kondisi disini dan sekarang untuk membantu individu melakukan perubahan. Perubahan ini tidak hanya dalam perilaku nyata tetapi juga dalam pemikiran, keyakinan dan sikap yang mendasarinya (Nevid,2005).

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) memiliki efektivitas untuk mengatasi berbagai macam masalah kesehatan mental termasuk kecemasan (Westra & Pheonix, 2003). Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) memiliki efektivitas untuk mengatasi berbagai macam masalah kesehatan mental termasuk kecemasan (Westra & Pheonix, 2003)

Beck (dalam Wells, 2007) menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan yang terjadi karena adanya proses berpikir yang menyimpang. Hamid (dalam Soewadi, 1992) mengemukakan bahwa perceraian merupakan keadaan yang menunjukkan lepasnya suatu ikatan tali perkawinan dan berakhirnya hubungan suami isteri. maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan dalam proses perceraian adalah suatu kegelisahan terhadap sesuatu yang akan terjadi mengenai masa depan yang belum pasti disebabkan adanya proses berpikir yang menyimpang karena lepasnya suatu ikatan tali perkawinan dan berakhirnya hubungan suami isteri.

*Cognitive Behavior Therapy* menggunakan strategi kognitif dan perilaku dalam setiap sesinya. Pemberian intervensi CBT dimulai dengan psikoedukasi. Psikoedukasi sangat bermanfaat jika diberikan di awal pertemuan untuk menjelaskan hubungan antara pikiran, emosi, aspek fisiologis serta perilaku dan kaitannya dengan munculnya kecemasan. Pemahaman subyek dilihat dari cara subyek menganalisa kecemasan dari aspek kognisi yang berpengaruh pada emosi, aspek fisiologis dan perilakunya. Setelah dapat menyadari keterkaitan antara aspek kognisi, emosi, dan perilaku, subyek diajak untuk menciptakan pikiran positif dan menghilangkan kesalahan berpikirnya tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Asrori (2009) menyimpulkan bahwa dengan pemberian psikoedukasi subyek dapat menyadari bahwa pikiran yang di miliki menyebabkan munculnya perasaan negatif dan akhirnya mempengaruhi perilaku yang ditampilkan.

Intervensi berikutnya dilanjutkan dengan pemberian relaksasi. Relaksasi digunakan pada individu yang mengalami kecemasan karena ketika mengalami kecemasan individu akan merasakan reaksi fisiologis seperti merasakan otot yang tegang dan meningkatnya detak jantung. Meningkatnya detak jantung terjadi sebagai akibat dari aktifnya sistem saraf simpatis yakni sistem saraf yang bekerja meningkatkan rangsangan atau memacu organ tubuh. Relaksasi dapat menekan rasa tegang dan rasa cemas sehingga timbul *counter conditioning* (Bellack & Hersen dalam Utami, 1993).

Teknik lainnya yang digunakan adalah restrukturisasi kognitif. Teknik ini dianggap sangat penting karena menurut Beck (dalam Wells, 2007 ) kecemasan disebabkan oleh proses berpikir yang menyimpang atau terdistorsi. Teknik dalam restrukturisasi kognitif diawali dengan penangkapan pikiran (*thougt catching*). Proses menangkap pikiran memungkinkan subyek untuk memantau, merekam atau memunculkan dialog internal secara akurat, terutama saat menghadapi situasi yang menekan. Kemudian dilakukan uji realitas dengan kondisi sebenarnya terhadap pemikiran subyek yang disfungsional. Selanjutnya subyek dilatih untuk memunculkan alternatif pikiran positif yang nantinya diharapkan akan menjadi pikiran otomatis saat subyek menghadapi sebuah peristiwa menekan. Seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Asrori (2009); Duana (2013); Putri (2012) & Vivi (2012) yang menggunakan restrukturisasi dalam proses intervensinya membuktikan bahwa terjadi perubahan pikiran dan asumsi pada subyek penelitian sehingga kecemasan yang dirasakan mengalami penurunan.

Teknik lain yang diberikan dalam CBT adalah *problem solving*. Teknik ini merupakan suatu teknik yang digunakan untuk menemukan solusi dari masalah yang dihadapi sehari-hari secara efektif. Teknik selanjutnya adalah tugas rumah. Frogatt (2006) mengatakan tugas rumah merupakan komponen penting dalam CBT. Latihan menulis dapat membantu subyek menguji coba dan menggunakan apa yang telah dipelajarinya selama proses terapi. Tugas rumah juga merupakan proses pengulangan yang pada akhirnya akan membentuk sebuah kebiasaan karena adanya proses belajar (Roth, dkk., 2002)

**METODE PENELITIAN**

Desain eksperiman yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain eksperimen kasus tunggal (*single case experimental design*), rancangan penelitian yang digunakan adalah *small N experiment* dengan desain ABA. Desain penelitian kasus tunggal merupakan penelitian mendalam terhadap satu atau relatif sedikit subyek di bawah kondisi eksperimental untuk mengetahui efek suatu perlakuan (intervensi). Desain ABA mengacu pada urutan kondisi dari eksperimen (Myers & Hansen, 2002; Saville & Buskist dalam Adiyanti & Wilianto, 2012).

Pada desain eksperimen kasus tunggal, pengukuran variabel terikat dilakukan dengan berulang-ulang dengan periode waktu tertentu. Perbandingan tidak dilakukan antar individu atau kelompok tetapi dibandingkan pada subyek yang sama dalam kondisi yang berbeda. Kondisi yang dimaksud adalah kondisi *baseline* dan kondisi eksperimen. *Baseline* adalah kondisi pengukuran variabel terikat sebelum diberikan intervensi apapun. Kondisi eksperimen adalah kondisi dimana intervensi telah diberikan dan variabel terikat diukur di bawah kondisi tersebut (Myers & Hansen, 2002; Latipun , 2006).

Desain A-B-A ini terdiri dari pengukuran berulang pada variabel terikat yang berurutan, yaitu:

1. Fase A1 yaitu fase baseline awal (keadaan awal) adalah fase yang terjadi sebelum dilakukannya perlakuan dan ditandai oleh pengukuran berulang. Pengukuran ini memungkinkan peneliti untuk menentukan garis dasar atau baseline yang menunjukkan bahwa subjek memang mengalami kecemasan sebelum diberikan perlakuan dan kondisi tersebut tetap atau sama sampai intervensi diberikan. Pada fase baseline ini peneliti melakukan pengukuran kecemasan dengan skala BAI sebanyak tiga kali. Jika 80% sampai 90% data masih berada pada 15% di bawah dan di atas mean maka data dapat dikatakan stabil.
2. Fase B merupakan kondisi eksperimen yaitu kondisi pemberian variabel bebas untuk melihat efeknya terhadap perilaku (Latipun, 2006; Myers & Hansen, 2002).
3. Fase A2 yaitu fase baseline akhir (keadaan akhir) merupakan fase penghentian pemberian intervensi, dalam hal ini adalah penghentian pemberian CBT. Pada fase ini diukur kembali tingkat kecemasan subjek setelah menjalani intervensi. Hal ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat efek terapeutik setelah intervensi dilakukan, dan apakah efek tersebut bertahan meski tidak dalam kondisi intervensi (Vonk, dalam Trimulyaningsih, 2010). Pengukuran pada fase baseline akhir sama halnya dengan baseline pertama yaitu pengukuran dilakukan selama tiga kali.

**HASIL PENELITIAN**

Gambar 1. Grafik Penurunan Kecemasan Subjek

Berdasarkan hasil *visual inspection* dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan subjek dari sebelum intervensi (baseline awal), selama pemberian intervensi dan setelah diberikannya intervensi (baseline akhir). Pada pengukuran baseline awal, rata-rata skor subjek berada pada taraf kecemasan tinggi tetapi mulai menurun selama proses dilakukannya pemberian intervensi.

Pengukuran di baseline akhir menunjukkan bahwa kecemasan subjek stabil berada pada tingkat kecemasan rendah. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh intervensi CBT terhadap kecemasan subjek. Menurut Myers & Hansen (2002), jika pada saat baseline akhir skor variabel tergantung tidak kembali pada baseline awal, maka dapat disimpulkan bahwa variabel bebas memberikan pengaruh terhadap variabel tergantung. Dengan demikian, berdasarkan hasil yang ada dapat disimpulkan bahwa CBT memberikan pengaruh terhadap penurunan kecemasan pada wanita dalam proses perceraian.

**PEMBAHASAN**

Berdasarkan grafik *visual inspection* terlihat adanya penurunan tingkat kecemasan subjek sebelum diberikan intervensi CBT (baseline awal) dan setelah diberikannya intervensi CBT (baseline akhir). Hal ini terlihat dari gambar 1, di mana grafik skor kecemasan subjek mengalami penurunan. Pada baseline awal tingkat kecemasan subjek berada pada kategori tinggi (skor 25-63 berdasarkan skala BAI) tetapi di baseline akhir tingkat kecemasan subjek telah berada pada kategori rendah (skor 8-15 berdasarkan skala BAI). Berdasarkan hasil *visual inspection* serta didukung oleh hasil wawancara memperlihatkan bahwa tingkat kecemasan subjek mengalami penurunan dari sebelum, selama pemberian intervensi hingga setelah intervensi CBT. Hal tersebut dapat diartikan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

Pemberian CBT mengubah cara berpikir subjek yang terdistorsi menjadi lebih fungsional, hal tersebut mempengaruhi kondisi emosi, aspek fisik dan perilaku subjek menjadi lebih baik. Subjek merasa lebih tenang, tidak lagi mengalami ketegangan, sakit kepala dan lebih percaya diri serta berani untuk menghadapi lingkungan. Salah satu perubahan distorsi pikiran pada subjek adalah perubahan distorsi personalisasi. Setelah mendapatkan intervensi, subjek dapat melihat alternatif pemikiran lain ketika menghadapi suatu peristiwa dan tidak menyalahkan dirinya sendiri karena proses perceraian yang terjadi.

Perubahan pada subjek juga terlihat, jika sebelum dilakukan intervensi subjek sering merasa bimbang, cemas, gelisah, sedih, sering menangis tetapi setelah intervensi subjek merasa lebih tenang, rileks, lebih optimis. Dalam proses perceraian yang dijalani subjek meninggalkan pekerjaan sementara waktu karena merasa sulit konsentrasi, mudah lupa, sering sakit kepala tetapi setelah intervensi subjek mulai menerima pesanan catering meski belum mulai bekerja di bidang properti. Selain itu, subjek yang tadinya menghindari aktivitas di lingkungan karena cemas akan penilaian buruk dari oranglain sudah mulai beraktivitas kembali dengan ikut kegiatan di lingkungan rumah seperti pengajian dan mau berkumpul lagi bersama teman-temannya.

 Penelitian ini membuktikan bahwa intervensi CBT dapat menurunkan kecemasan sebagaimana didukung oleh hasil penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Ongider (2013) di Turki. Ongider melakukan penelitian terhadap pengaruh CBT terhadap wanita Turki yang bercerai yang mengalami simtom kecemasan, depresi dan kesepian. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa CBT efektif dalam menurunkan efek negatif dari kecemasan, depresi dan perasaan kesepian yang dialami oleh wanita yang bercerai.

Sauter dkk pada tahun 2009 (dalam Prasetyaningrum, Fasikhah & Karmiyati, 2012) memberikan terapi CBT terhadap anak usia 12-18 tahun dengan gangguan kecemasan setelah mengalami penyakit kronis seperti kanker, jantung dan diabetes. Terapi ini terbukti memberikan perubahan secara signifikan dalam mengatasi kecemasan. Demikian pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Stanley & Beck (2003) yang bisa membuktikan bahwa terapi CBT mampu menurunkan kecemasan pada orang dewasa lanjut.

Di dalam negeri, penelitian tentang pengaruh CBT dan kecemasan juga telah dilakukan diantaranya oleh Duana (2013) meneliti tentang *Cognitive Behavioral Therapy in Group* untuk Kecemasan Sosial pada Remaja Putri dengan Obesitas menunjukkan ada penurunan kecemasan sosial pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan. Vivi (2012) yang melihat pengaruh CBT untuk mengurangi kecemasan pada pasien gagal ginjal terminal menunjukkan bahwa partisipan yang mengikuti intervensi CBT mengalami penurunan tingkat kecemasan.

Tarigan (2011) melakukan penelitian tentang efektivitas terapi kognitif perilakuan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada orang-orang dengan diabetes mellitus tipe 2 ini menunjukkan bahwa subyek yang mendapatkan terapi kognitif perilakuan mengalami penurunan kecemasan daripada subyek yang tidak diberikan terapi kognitif perilakuan. Rufaidhah (2009), melakukan penelitian tentang Efektifitas Terapi Kognitif Perilaku terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Penderita Asma terapi kognitif perilakuan efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada penderita asma.

Intervensi pemberian teknik CBT pada penelitian ini terdiri dari psikoedukasi, relaksasi, restrukturisasi kognitif, *problem solving* dan juga pemberian tugas rumah. Proses penurunan kecemasan subjek dimulai setelah intervensi pertama yaitu pemberian psikoedukasi dan relaksasi. Pada teknik ini subjek diberikan pemahaman mengenai kaitan antara pikiran, emosi, aspek fisiologis dan perilaku. Tujuannya adalah agar subjek menyadari bahwa pikiran dapat mempengaruhi emosi, aspek fisiologis dan perilaku (Stallard, 2005).

Teknik kedua yang digunakan adalah relaksasi. Relaksasi berfungsi sebagai pengkondisian positif yang menenangkan dan bertentangan dengan respon kecemasan.. Hal tersebut sejalan dengan yang dialami oleh subjek setelah pemberian materi relaksasi, dimana subjek mengatakan sangat merasakan manfaat dari relaksasi.Hal ini didukung oleh hasil lembar tugas rumah relaksasi, saat subjek merasa jenuh dengan keadaan sehari-hari ia merasa ingin marah pada dirinya sendiri tetapi setelah melakukan relaksasi subjek merasa lebih sabar dan tenang begitupula ketika ia merasa lelah, pusing dan capek, dengan melakukan relaksasi membuat sebjek merasa lebih tenang dan nyaman.

Proses selanjutnya adalah restrukturisasi kognitif. Terdapat beberapa distorsi kognitif yang terdapat pada subjek, yaitu pembaca pikiran (Ia akan dinilai buruk oleh orang lain karena bercerai), overgeneralisasi (semua laki-laki brengsek), personalisasi (perceraian ini terjadi karena kesalahan saya). Subjek diajak untuk merekonstruksi distorsi kognitif yang ada dengan mencari alternatif berpikir, mempertimbangkan fakta yang ada, menyadari sebanyak mungkin sudut pandang terhadap suatu masalah karena hal tersebut dapat membimbing pada solusi baru dan kesimpulan baru (Greenberger & Padesky, 1995).

Pada awalnya subjek cukup mengalami kesulitan saat diminta untuk menemukan pikiran alternatif namun pada akhirnya subjek berhasil mencari alternatif berpikir dan menemukan fakta yang ada. Setelah pemberian teknik restrukturisasi kognitif, tingkat kecemasan subjek mengalami penurunan hingga ke tingkat rendah. Perubahan distorsi kognitif pada diri subjek diantaranya subjek tidak lagi berpikir bahwa dengan bercerai dan menjadi janda ia akan dinilai buruk oleh orang lain (pembaca pikiran) dan perceraian yang terjadi bukan karena kesalahannya (personalisasi). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Adiyanti & Wilianto (2012) dimana melalui rekonstruksi pikiran negatif, terjadi perubahan distorsi kognitif pada subjek penelitian. subjek menjadi mampu memiliki sudut pandang yang lebih optimis.

Teknik lain yang diberikan dalam CBT adalah *problem solving.* Teknik ini merupakan suatu teknik yang digunakan untuk menemukan solusi dari masalah yang dihadapi sehari-hari secara efektif. Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan subyek dengan membantu untuk mengidentifikasi masalah yang dihadapi dan terapis membantu mengidentifikasikan sumber-sumber yang dimiliki oleh subjek (Oei, 2011). Subjek terlihat sudah cukup memahami materi *problem solving* sehingga proses yang terjadi lebih banyak pada diskusi yang dilakukan oleh subjek dan terapis.

Strategi penting dalam CBT lainnya adalah tugas rumah. Pada penelitian ini subjek juga diberikan lembar tugas rumah setiap pertemuan. Latihan yang dilakukan terus menerus seperti adanya tugas rumah juga membantu memudahkan subyek memahami teknik yang diajarkan dalam CBT. Mascovitch, Hoffman, Suvak & Albon; penelitian Oei & Browne (dalam Putri, 2012); mengatakan bahwa tugas rumah dapat membantu subjek untuk meningkatkan pemahaman mengenai teknik yang telah diajarkan dan mengasah kemampuan sehingga kemajuan subjek dalam menjalankan sesi terapi dapat ditingkatkan. Selain itu penelitian Feeney (2004); McClanahan & Antonuccio (dalam Mendoza, 2004) juga menekankan pada pentingnya pemberian tugas rumah dalam intervensi CBT.

Pasiak (2005) lebih lanjut menambahkan latihan yang terus menerus akan menimbulkan penebalan sinapsis pada syaraf otak, sehingga otak secara otomatis menampilkan reaksi spontan. Pada penelitian ini teknik CBT diberikan secara bertahap dimulai dari psikoedukasi, relaksasi, restrukturisasi kognitif hingga *problem solving* sehingga subyek lebih mudah memahami teknik yang diajarkan. Penguatan akan hal tersebut juga dikatakan oleh Carlons (1997) yang mengatakan bahwa proses belajar yang bertahap membantu individu lebih mudah memahami apa yang diajarkan dan membantu individu untuk dapat mengatasi serta mampu menyesuaikan diri dengan setiap perubahan yang terjadi di lingkungan, serta dapat berperilaku tertentu pada situasi tertentu.

Pengulangan materi yang dilakukan pada lembar kerja tugas rumah membantu menimbulkan kebiasaan. Hal inilah yang menyebabkan efek dari terapi masih dirasakan sehingga kecemasan subjek stabil di tingkat rendah meskipun terapi sudah tidak dilakukan. Pada akhirnya CBT membantu subjek memiliki *coping* yang efektif dalam menghadapi peristiwa yang dapat memicu timbulnya kecemasan.

 Berdasarkan hasil penelitian ini di dapatkan hasil bahwa subjek mengalami perubahan yang sangat baik setelah melaksanakan proses intervensi. Hal ini disebabkan karena berbagai hal diantaranya subjek merasa terganggu dengan kecemasan yang dirasakan selama menjalani sidang perceraian sehingga ia ingin bisa mengatasi masalah tersebut. Motivasi untuk lebih baik dan kedisiplinan dalam mengikuti proses terapi sangat membantu subjek mencapai tujuan yang positif. Subjek mengikuti terapi dengan antusias karena merasa memerlukan terapi tersebut untuk dirinya. Subjek juga mau mengerjakan tugas rumah yang diberikan rumah, dan dalam proses terapi subjek aktif bertanya dan ketika subjek tidak dapat hadir dalam suatu pertemuan subjek menentukan hari penggantinya.

**PENUTUP**

**Kesimpulan**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) terhadap penurunan kecemasan pada wanita dalam proses perceraian. Tingkat kecemasan pada wanita dalam proses perceraian setelah mendapatkan intervensi CBT lebih rendah daripada sebelum mendapatkan intervensi. Mean pada baseline awal sebesar 40,33 turun menjadi 9 setelah diberikan intervensi. Menurut Myers & Hansen (2002), jika pada saat baseline akhir skor variabel tergantung tidak kembali pada baseline awal, maka dapat disimpulkan bahwa variabel bebas memberikan pengaruh terhadap variabel tergantung. Dengan demikian, berdasarkan hasil yang ada dapat disimpulkan bahwa CBT memberikan pengaruh terhadap penurunan kecemasan pada wanita dalam proses perceraian

**Saran**

1. **Bagi peneliti selanjutnya**
2. Melakukan kontrol lebih ketat terhadap lingkungan ketika intervensi dilakukan agar subjek peneltian tidak merasa terganggu sehingga dapat mempengaruhi hasil intervensi yang dilakukan.
3. Pemberian jadwal interval pelaksanaan intervensi yang konsisten untuk mengurangi faktor lain di luar intervensi yang dapat mempengaruhi hasil penelitian.
4. Pemberian instruksi disesuaikan dengan rentang waktu antara pengambilan data yang dilakukan sebelumnya.
5. Melaksanakan terapi sesuai dengan modul yang telah dibuat dengan tidak memotong sebagian terapi seperti pada pelaksanaan relaksasi otot, semua gerakan relaksasi otot harus dilakukan agar subjek mampu menggunakan relaksasi yang diperlukan sewaktu-waktu saat mengalami masalah ketegangan di tubuhnya.
6. Observasi tidak hanya dilakukan pada subjek penelitian tetapi juga pada terapis, sehingga peneliti dapat melakukan kontrol terhadap proses intervensi.
7. **Bagi subyek penelitian**

Diharapkan pada subjek penelitian ini khususnya, untuk terus melatih dan menerapkan apa yang dipelajari selama terapi dalam kehidupan sehari-hari.

 **DAFTAR PUSTAKA**

Adiyanti, M.G & Willianto,V. (2012). Terapi musik kognitif perilaku untuk menurunkan kecemasan pada penderita tekanan darah tinggi. *Jurnal Intervensi Psikologi,* 4. (1) . 87-111

Amato, P (2010). The consequences of divorce for adult and children: An Update *Journal of Marriage and Family,* 62. (4). 1269-1287

Asrori, A.(2009). Terapi kognitif perilaku untuk mengatasi gangguan kecemasan sosial. *Tesis*. Tidak Diterbitkan. Fakultas Psikologi. Universitas Gajah Mada. Yogyakarta

Beaulier, M.D. (1997). Planning for divorce. Diunduh dari divorcesource.com pada tanggal 5 September 2016

Blackburn, I.M & Davidson (1994) *Terapi kognitif untuk depresi dan kecemasan* (terjemahan) Semarang: Ikip press

Burns, D (2013). *Dealing with anxiety as you navigate through your divorce*. Diuduh dari [www.divorcenet.com](http://www.divorcenet.com) pada tanggal 8 Agustus 2016

Carlons, N.R (1997). *Psychology and behavior*. Boston: Allyn and Bacon Publisher

Duana, D. A. (2013). *CBT in Group untuk kecemasan sosial pada remaja putri dengan obesitas.* Tesis .Tidak Diterbitkan. Universitas Gadjah Mada

Greenberger,D., &Padesky, C.A. (1995). *Mind over mood (Change how you feel by changing the way you think).* New York:The Guildford Press.

Hawadi, L. (2010). *Psikologi perkawinan dan keluarga*. Diunduh dari reni-akbar..blogspot.com

Hurlock, E,B (1980). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan.* Jakarta:Penerbit Erlangga

Jacobson & Jacobson (1987). *The psychology of separation and loss*. California. Jossey-Bass Inc,Publisher

Latipun (2006). *Psikologi eksperimen*. Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang.

Lazarus (1991). *Emotional an adaptation*. New York: Oxford University Press,Inc

Mendoza,Z. (2008). *Efektivitas terapi kognitif perilaku terhadap pasien yang mendapatkan pengobatan medis ansietas*. Tesis.Tidak Diterbitkan. Universitas Gadjah Mada

Moison, L (2010). *Mental health: 10 tips to help if split is causing depression, anxiety, panic attacks*. Diunduh dari lhall@together.net. pada tanggal 6 Agustus 2016

Myers, A. & Hansen,C.H. (2002). *Experimental psychology.* (5th ed). California : Wadsworth Group.

Nevid, J.S.,Rathus,S.A, Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal*. Jakarta: Penerbit Erlangga

Nida, Fatma Laili Khoirun (2004). *Kecemasan isteri dalam menghadapi perceraian ditinjau dari dukungan sosial dan tipe kepribadian*.Tesis Tidak Diterbitkan. Fakultas Psikologi. Universitas Gadjah Mada

Odgen,J. (2000). *Health psychology*. 2ed. Buckingham Philadelphia: Open University Press.

Ongider, Nilgun. (2013). Efficacy of cognitive behavior in divorced women for depression, anxiety and loneliness symtoms: A Pilot Study. *JCBR (Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy and Research* 213 : 147-155

Oei, Tian Po. (2011). *A group cognitive behavioral therapy program for anxiety, fear and phobias*.4ed. LPSP3 UI.

Oei, T, & Rosenvald,T. (2011). *Perangi bayangan kelam depresi. Upaya mengelola depresi dengan CBT.* LPSP3 UI

Pasiak,T, (2005). *Revolusi IQ,EQ,SQ. antara neurosains dan Al Quran*. Bandung: Pustaka Mizan

Putri, M.D ( 2012). *Penggunaan intervensi kelompok CBT untuk menurunkan kecemasan pada lansia.* Tesis*.* Fakultas Psikologi. Universitas Indonesia. Jakarta

Papalia, Olds & Feldman.(1998). *Human development*. 7 ed. McGrawHill.

Prasetyaningrum, Fasikhah, Karmiyati (2012). Terapi kognitif perilaku untuk mereduksi tingkat kecemasan pasien pasca stroke*. Jurnal Intervensi Psikologi*, 4.( 1). 113-137.

Roth,D.A; Eng,W;Heimbergh R, (2002). *Cognitive behavior therapy*. Encyclopedia of Psychotherapy.

Rufaidha. (2009). *Efektifitas terapi kognitif perilaku terhadap penurunan tingkat kecemasan pada penderita asma*. Tesis. Tidak Diterbitkan. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.Yogyakarta

Soewadi. (1992). *Kajian terhadap faktor resiko dan intervensi psikiatrik sebagai upaya pencegahan perceraian pada populasi islam dengan gangguan cemas di DIY*. Disertasi. Tidak Diterbitkan. Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada.Yogyakarta

Stallard, P. (2005). *Children’s guide to think good feel good*. British Library of Cataloguing Publication Data.

Stanley,M.A., Beck,J., Novy,D.M., Averill,P.M., Swann, A.C., Diefenbach,G.J., & Hopko,D.R. (2003). Cognitive-behavioral treatment of late life generalization anxiety disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71.(2), 309-319

Takariawan.(2015). *Perceraian masih terus meningkat.* [www.kompasiana.com](http://www.kompasiana.com) diunduh pada tanggal 27 Juli 2016

Tarigan, R,B (2011). *Efektifitas terapi kognitif perilakuan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada orang-orang dengan diabetes melitus Tipe 2*. Tesis. Tidak Diterbitkan. Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Trimulyaningsih, Nita. (2010). *Terapi kognitif perilakuan religius untuk menangani depresi.* Tesis. Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta

Utami,M.S (1993). *Prosedur relaksasi*. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Vivi. (2012). *Pendekatan kognitive perilaku untuk mengurangi kecemasan pada pasien gagal ginjal terminal*. Tesis. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia

Wells,A (2007). *Cognitive therapy of anxiety disorder. A practice manual and conceptual guide*. England : John Wiley & Sons

Westra, H.A, Phoenix,E (2003). Motivational enhancement therapy in two cases of anxiety disorder. *Clinical case studies*, 2.( 4), 306 - 322