

Cognitive Behavioral Group Therapy Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Pada Siswa Yang Menjalani Terapi Pencegahan Tuberkulosis (TPT)

Husna Nabila Yode^{1*} & Libbie Annatagia²

^{1,2}Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, Indonesia

[*husna.yode@students.uii.ac.id](mailto:husna.yode@students.uii.ac.id)

ABSTRACT

Tuberculosis is a disease that attacks the lung organ in humans and is one of the highest causes of death in Indonesia. Adolescents are one of the groups that are vulnerable to tuberculosis. This disease is prone to make individuals experience anxiety so that interventions are needed to reduce the level and symptoms of anxiety. The purpose of this study was to determine the effectiveness of cognitive behavior therapy in reducing anxiety levels. The research subjects were seven Madrasah Aliyah (MA) X students who had tuberculosis and were undergoing tuberculosis prevention therapy (TPT) with an age range of 13-15 years. This research method uses experimental quantitative research with one group pretest posttest design. The scale used to measure was the Beck Anxiety Inventory scale to determine the level of anxiety experienced by the subject. Data analysis using paired sample t-test with a significance value of 0.001 (<0.05) which can be concluded that there is a difference in anxiety levels before and after intervention. The results showed that cognitive behavioral group therapy is effective to reduce the level and symptoms of anxiety in MA X students who experience tuberculosis.

Keywords : Adolescent, Anxiety, Cognitive Behavioral Group Therapy, Tuberculosis

ABSTRAK

Tuberkulosis merupakan penyakit yang menyerang organ paru-paru pada manusia dan menjadi salah satu penyebab kematian tertinggi di Indonesia. Remaja merupakan salah satu kelompok yang rentan terkena tuberkulosis. Penyakit ini rentan membuat individu mengalami kecemasan sehingga dibutuhkan intervensi untuk mengurangi tingkat dan gejala kecemasan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas dari cognitive behavior therapy dalam menurunkan tingkat kecemasan. Subjek penelitian adalah tujuh orang siswa Madrasah Aliyah (MA) X yang mengalami tuberkulosis dan menjalankan terapi pencegahan tuberkulosis (TPT) dengan rentang usia 13-15 tahun. Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif eksperimen dengan one group pretest posttest design. Skala yang digunakan untuk mengukur adalah skala Beck Anxiety Inventory untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dialami subjek. Analisis data menggunakan paired sample t-test dengan nilai signifikansi 0.001 (<0.05) yang dapat disimpulkan terdapat perbedaan pada tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa cognitive behavioral group therapy efektif untuk menurunkan tingkat dan gejala kecemasan pada siswa MA X yang mengalami tuberkulosis.

Kata kunci: Kecemasan, Remaja, Terapi perilaku kognitif, Tuberkulosis

Pendahuluan

Tuberkulosis (TBC) merupakan salah satu penyakit mematikan di Indonesia (WHO, 2024). Indonesia termasuk dalam daftar 20 besar negara dengan beban tinggi atau *high burden country* dalam kasus penyakit tuberkulosis. Lebih dari 724.000 kasus TBC ditemukan pada tahun 2022 dan jumlah tersebut meningkat menjadi 809.000 kasus pada tahun 2023. Jumlah ini jauh lebih tinggi jika dibandingkan dengan kasus sebelum pandemi yang rata-rata penemuannya dibawah 600.000 per tahun (Kemenkes RI, 2024).

Penyakit TBC menyerang organ paru pada manusia dengan *Mycobacterium tuberculosis* sebagai bakteri penyebabnya. Sumber penularan berasal dari individu yang terjangkit TBC yang dapat dilalui dari percikan dahak ketika batuk atau bersin. Percikan (*droplet*) ini dapat bertahan di dalam ruangan dalam waktu yang lama. Ventilasi dengan sirkulasi udara yang baik dan sinar matahari langsung dapat membunuh bakteri. Terdapat dua klasifikasi individu yang terjangkit TBC, yaitu TBC aktif dan TBC laten.

Infeksi tuberkulosis laten adalah kondisi respons imun persisten terhadap stimulasi antigen *Mycobacterium tuberculosis* tanpa ada bukti klinis TB aktif, kelainan radiografi, dan bakteriologis (Center of Disease Control and Prevention, 2013). Sepertiga populasi dunia diperkirakan terinfeksi *M. tuberculosis* dan sebagian besar tidak memiliki tanda atau gejala penyakit TB serta tidak infeksius, tetapi tetap memiliki risiko menjadi TB aktif dan infeksius. Risiko reaktivasi TB diperkirakan sebesar 5-10%, dengan mayoritas menjadi TB aktif dalam lima tahun pertama setelah terinfeksi kuman TB (WHO, 2015).

TBC termasuk penyakit yang paling banyak menyerang usia produktif (Nurjana, 2015; Sugiarto et al, 2018; WHO, 2018). Remaja termasuk ke dalam kelompok yang rentan terkena TBC. Hal ini dapat terjadi ketika individu berada di dekat pasien dengan TBC aktif, imunitas tubuh sedang menurun, lingkungan yang memadai bagi bakteri untuk bertahan, dan gaya hidup (Laban & Yoannes, 2012; Ruswanto, 2010; Saifullah et al., 2018).

Individu yang mengalami TBC rentan mengalami kecemasan. Hal ini dianggap sebagai salah satu keadaan emosional yang terkait dengan adanya perasaan yang mengancam (Dewi et al., 2022). Kecemasan pada individu dengan TBC adalah respon psikologis terhadap keadaan tertekan dan mengancam yang dialami pasien sehingga timbul rasa takut yang membuat hati tidak tenang dan timbul rasa ragu (Bystritsky et al., 2013). Individu dengan TBC berhubungan dengan perasaan khawatir yang berlebihan terhadap penyakitnya. Pasien yang terdiagnosa TBC rentan mengalami perasaan takut pada dirinya sendiri yang dapat berupa ketakutan terhadap pengobatan, kematian, efek samping obat, menularkan penyakit kepada orang lain, tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari, ditolak, dan didiskriminasi (Wang et al., 2018). Sehingga, pentingnya untuk diberikan intervensi dalam mencegah atau menurunkan tingkat kecemasan pada individu yang mengalami TBC. Kondisi-kondisi tersebut diketahui terjadi pada beberapa orang siswa di Madrasah Aliya (MA) X yang berada di Bantul serta merupakan sekolah menengah atas yang berbasis agama dan memiliki sistem asrama.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan praktikan dengan guru bimbingan konseling (BK), diketahui terjadi penyebaran TBC di MA X. Penyebaran ini diketahui ketika salah satu dari siswa diketahui mengidap TBC aktif yang memunculkan gejala TBC seperti batuk yang berkepanjangan, bersin, sesak napas, penurunan berat badan, hingga batuk berdarah. Faktor lainnya adalah lingkungan asrama yang berkontribusi dalam penyebaran TBC. Lingkungan asrama kurang memadai dengan tidak terdapat sirkulasi cahaya dan udara yang baik sehingga memberikan kesan gedung asrama yang gelap dan lembab, kondisi ini dapat menjadi salah satu faktor memicu perkembangan bakteri.

Pihak sekolah melakukan penanganan dengan memberikan izin kepada siswa yang mengalami TBC aktif untuk melakukan perawatan dan dilakukannya upaya pencegahan dengan melakukan skrining kepada para siswa lain yang diketahui memiliki kontak erat, satu kelas, dan

satu kamar asrama dengan siswa yang mengidap TBC aktif. Hasil skrining yang dilakukan sekolah menunjukkan terdapat 12 orang yang mengidap TBC laten tanpa menunjukkan gejala TBC. Dua belas orang tersebut terdiri dari tiga orang pembina di asrama dan sembilan orang siswa. Individu yang diketahui mengidap TBC laten harus melakukan prosedur yang sesuai dengan aturan yang berlaku. Pihak sekolah melakukan kerjasama dengan Puskesmas Sewon I untuk melakukan program Terapi Pencegahan Tuberkulosis (TPT) yang termasuk ke dalam program Kementerian Kesehatan Indonesia dalam penanggulangan TBC pada masyarakat.

Terapi Pencegahan Tuberkulosis (TPT) merupakan Program Pengendalian Tuberkulosis (P2TB) Nasional. Program ini dilaksanakan dengan melakukan pemantauan dan pemberian obat berturut-turut selama enam bulan kepada pengidap TBC laten sebagai pencegahan agar individu tidak menjadi pengidap TBC aktif. Pemberian obat diminum setiap satu kali sehari dengan dilakukan secara enam bulan berturut-turut dan tidak boleh terputus agar terjadi efektivitas dalam obat.

Guru BK menyatakan bahwa para siswa yang mengidap TBC laten mengalami beberapa kendala dalam menjalankan program TPT. Salah satu siswa dalam menjalankan mengalami kesulitan karena sulit untuk menelan obat tablet yang diberikan dan sering kali adanya penolakan untuk minum obat. Siswa lainnya menunjukkan perasaan terkejut dan tidak menerima kondisi pada awal keluarnya hasil skrining dan diminta melakukan program TPT. Hal tersebut dikarenakan tidak merasa memiliki kontak yang erat dengan siswa yang mengidap TBC aktif sehingga adanya perasaan terkejut, sedih, marah, dan kecewa terhadap diri sendiri. Guru BK juga menjelaskan bahwa beberapa siswa diantaranya menunjukkan perbedaan ketika telah mengetahui mengidap TBC laten. Perbedaan tersebut berupa tampak sering gelisah, tidak fokus dalam proses belajar, menjauhkan diri dari teman-teman lain, tampak afek sedih, merasa takut dan khawatir. Selain itu siswa juga menunjukkan reaksi fisik seperti pusing, mudah lelah, mual, jantung berdegup dengan kencang, dan berkeringat.

Gejala yang didapatkan dari penjelasan guru BK mengarah kepada kecemasan berdasarkan dari aspek kecemasan menurut Clark & Beck (2012), yaitu dari aspek fisik terjadinya tubuh gemetar, sakit perut, sakit kepala, berkeringat, jantung berdegup dengan kencang, aspek kognitif yaitu sulit untuk fokus, aspek afektif yaitu perasaan takut, kecewa, dan sedih. Kecemasan adalah Kecemasan merupakan suatu perasaan takut yang berlebihan pada seseorang yang berdampak pada terganggunya kegiatan sehari-hari (APA, 2013). Maka perlu dilakukan pengukuran lanjutan terkait kecemasan menggunakan skala *Beck Anxiety Inventory* yang berguna untuk mengukur tingkat kecemasan kepada para siswa.

Berdasarkan hasil tingkat kecemasan dengan skala *Beck Anxiety Inventory*, didapatkan hasil bahwa tiga orang siswa yang berada pada kategori tinggi, empat siswa berada pada kategori sedang, dan dua orang siswa berada pada kategori rendah. Kecemasan yang dirasakan siswa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kurangnya pengetahuan tentang penyakit, stigmatisasi sosial, atau ketidaknyamanan terkait efek samping obat.

Kecemasan merupakan pengalaman emosional yang umum terjadi dalam kehidupan sehari-hari, namun ketika berlebihan dan mengganggu fungsi individu, kecemasan dapat menjadi masalah kesehatan mental yang serius. Kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang paling umum dialami oleh remaja (Cummins et al., 2014). Kecemasan mempengaruhi setiap orang dan dapat menimbulkan perasaan takut, cemas, dan takut karena adanya ancaman dari dalam dan luar (Lisa et al, 2018).

Intervensi yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan dengan menggunakan *cognitive behavior group therapy*. Intervensi ini diterapkan dalam bentuk kelompok bertujuan agar para peserta memiliki kesempatan untuk saling berbagi permasalahan satu sama lain dan saling mendukung (Azeez & Babalola, 2020). Tujuan dari intervensi adalah untuk menanamkan wawasan yang menekankan pada negatif dan perubahan keyakinan

maladaptif dari individu (Corey, 2017). Penelitian sebelumnya telah menemukan intervensi ini dapat membantu remaja dalam menghadapi permasalahan berat seperti kecemasan dan depresi (Butler et al., 2006). Selain itu dengan pendekatan perilaku kognitif dapat membantu dalam treatment berbagai disfungsi psikologis seperti depresi, kecanduan narkoba, dan berbagai gangguan kecemasan. Intervensi ini digunakan untuk membantu peserta memahami pikiran dan emosi negatif yang dapat mempengaruhi perilaku.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, maka perlu dilakukan intervensi kepada siswa MA X yang mengalami kecemasan sehingga diharapkan mampu lebih nyaman dan produktif dalam kehidupan sehari-hari. Intervensi kelompok psikologis merupakan pendekatan yang efektif untuk memberikan dukungan emosional, meningkatkan koping, dan meningkatkan pemahaman tentang kondisi kesehatan tertentu. Dengan intervensi kelompok, siswa juga diharapkan dapat merasa didukung oleh individu lain yang mengalami pengalaman yang serupa, memperkuat rasa saling pengertian, serta memperluas keterampilan koping yang berguna dalam menghadapi kecemasan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen dengan *one group pretest posttest design*. Penelitian ini dilakukan di MA X dengan teknik purposive sampling yaitu tujuh orang siswa yang mendapatkan diagnosa tuberkulosis laten dan mengikuti program TPT. Skala yang digunakan untuk mengetahui tingkat kecemasan dari para siswa yaitu dengan Beck Anxiety Inventory (BAI) yang dikembangkan oleh Beck et al. (1988). Analisis data menggunakan *paired sample t-test* dengan bantuan program *IBM SPSS Statistics 25.0* untuk mengetahui perbedaan kondisi peserta sebelum dan sesudah pemberian intervensi.

Modul yang digunakan untuk cognitive behavioral group therapy dikembangkan dari penelitian oleh Patriarca et al. (2022). Dalam CBT, remaja dengan usia yang sama ditempatkan bersama. Salah satu manfaat dari CBT kelompok adalah bahwa di dalam kelompok tersebut peserta diberikan kesempatan untuk berbagai pengalaman di depan teman sebaya dengan usia yang sama, untuk menormalisasi kecemasan, dan memberikan contoh teman sebaya dan dukungan sosial. Modul telah dimodifikasi sebelum diberikan kepada subjek karena perbedaan karakteristik dari subjek penelitian. Deskripsi dari setiap sesi cognitive behavioral group therapy adalah sebagai berikut:

1. Building Rapport: Sesi ini bertujuan untuk menciptakan kedekatan secara emosional antara peneliti dengan subjek agar munculnya hubungan terapeutik yang baik dan rasa aman. Sesi ini dapat diawali dengan perkenalan dan pertanyaan-pertanyaan yang ringan sehingga subjek merasa nyaman dengan peneliti.
2. Norma Kelompok: Sesi ini bertujuan untuk membentuk suatu aturan yang akan dilaksanakan selama pertemuan berlangsung secara tertib dan tenang.
3. Preparing for the cognitive behavioral therapy: Sesi ini bertujuan untuk menjelaskan tujuan dan meyakinkan kehadiran peneliti untuk membantu subjek menjadi lebih baik
4. Psikoedukasi: Sesi ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada subjek mengenai tuberkulosis dan cognitive behavioral therapy sehingga subjek dapat memahami dan mendapatkan pengetahuan baru.
5. Identifikasi Perilaku dan Pikiran: Sesi ini bertujuan untuk mengetahui perilaku dan pikiran yang muncul terkait kecemasan yang dialami oleh para subjek
6. Cognitive Restructuring: Sesi ini bertujuan untuk mengubah pikiran negatif atau distorsi kognitif dan memunculkan pikiran alternatif sehingga pikiran dan emosi peserta menjadi lebih baik.

7. **Testing Reality:** Sesi ini bertujuan untuk mengidentifikasi distorsi kognitif yang dialami dalam kehidupan sehari-hari serta dipraktikkan, selain itu subjek diminta untuk mengubah menjadi pemikiran alternatif serta mengaitkan dengan perubahan kondisi emosi yang dirasakan oleh peserta.
8. **Relaksasi Napas:** Sesi ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan melatih subjek untuk dapat melakukan relaksasi napas sehingga dapat membuat diri lebih tenang ketika menghadapi kecemasan.
9. **Mindfulness dan Relaksasi Napas:** Sesi ini bertujuan untuk membimbing subjek untuk mencapai kesadaran penuh pada diri sendiri. Dengan memulai niat dalam hati supaya tersadar, merasakan sensasi yang mengalir secara alami dan diharapkan menjadi fokus dan tenang ketika menghadapi sesuatu yang tidak terduga.
10. **Evaluasi:** Sesi ini bertujuan untuk mengetahui dampak dari intervensi yang telah dilakukan dimana terdapat perubahan pada para subjek. Peneliti memberikan motivasi agar subjek dapat meneruskan kegiatan yang dipelajari selama intervensi berlangsung sehingga menjadi strategi-strategi untuk menurunkan gejala kecemasan.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan intervensi yang telah dilakukan kepada tujuh orang siswa MA X dengan rentang usia 13-15 tahun dan mengalami tuberkulosis laten dapat diketahui terdapat penurunan tingkat kecemasan didasarkan dari hasil skor *pretest* dan *post-test*. Terdapat dua orang peserta yang mengalami penurunan tingkat kategori tinggi ke sedang, empat orang peserta yang mengalami penurunan tingkat kategori sedang ke rendah, serta terdapat satu orang peserta tidak mengalami penurunan tingkat kategori namun mengalami penurunan tingkat kecemasan. Selanjutnya, praktikan melakukan analisis statistik untuk menilai efektivitas intervensi kepada peserta. Analisis data menggunakan software IBM SPSS Statistic version 25. Setelah dilakukan uji normalitas Shapiro-Wilk, didapatkan hasil skor sebagai berikut:

Tabel 1. Uji Normalitas

	Kolmogorov - Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.208	7	.200	.853	7	.130
Posttest	.260	7	.166	.834	7	.087

Hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa kedua data terdistribusi dengan normal yaitu dengan skor signifikan sebesar 0,130 dan 0,087 ($>0,05$). Selanjutnya praktikan melakukan uji regresi parametrik yaitu uji *paired sample t-test* untuk mengetahui signifikansi pengaruh dari intervensi CBT kepada partisipan.

Tabel 2. Uji Paired Sample T-test

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of The Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Pretest - Posttest	8.000	3.464	1.309	4.796	11.204	6.110	6	.001

Hasil uji *paired sample t-test*, didapatkan skor signifikansi sebesar $p < 0.001$ (<0.05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari intervensi *cognitive behavior group therapy* terhadap kecemasan yang dialami oleh para siswa di MA X yang mengidap tuberkulosis

laten berdasarkan pengukuran skala *Beck Anxiety Inventory*. Seluruh peserta ditemukan mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan intervensi.

Peneliti tidak hanya melakukan analisis secara kuantitatif, hasil penelitian secara kualitatif. intervensi yang telah dilakukan mampu memberikan perubahan dampak positif kepada para subjek. Para subjek mampu untuk memahami bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku dapat mempengaruhi kondisi dari diri, dapat memahami bahwa pikiran-pikiran negatif merupakan distorsi kognitif yang dapat mempengaruhi kecemasan pada subjek.

Para subjek yang sebelumnya berpikir negatif terhadap diri bahwa akan mengalami penyakit kronis, kini sudah dapat mengubah pikiran dan berusaha untuk optimis dalam menghadapi situasi yang terjadi. Lebih lanjut, beberapa peserta sebelumnya berpikir bahwa ketika menjalani program pencegahan tuberkulosis merupakan akhir dari segalanya dan tidak dapat berbuat apa-apa, kini peserta dapat berpikir secara positif bahwa program yang dijalani sebagai bentuk upaya untuk tidak memperparah kondisi kesehatan. Para peserta yang sebelumnya dipenuhi dengan emosi negatif seperti marah, sedih, kesal kini telah mulai menerima kondisi tersebut dan mengurangi bahkan menyadari bahwa emosi negatif terjadi akibat dari distorsi kognitif. peserta yang sebelumnya belum mengetahui teknik relasi pernapasan kini telah dapat melakukan dan membiasakan sebagai upaya untuk menenangkan diri ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman. Para peserta juga menyadari bahwa dirinya tidak sendiri dan memiliki teman-teman mengalami kecemasan yang dapat mendukung sehingga berkurang rasa cemas tersebut.

Pembahasan

Cognitive behavioral therapy (CBT) secara umum telah terbukti efektif dalam mengobati gangguan kecemasan pada remaja (Stjerneklart et al., 2019; Wickersham et al., 2022; O'Connor et al., 2020; Guo et al., 2021). Pada intervensi yang dilakukan secara berkelompok menunjukkan bahwa intervensi ini sebagai salah satu pilihan utama untuk mengatasi kecemasan pada anak-anak dan remaja (Zhou et al., 2019). Penelitian sebelumnya juga telah menunjukkan bahwa CBT merupakan intervensi psikologis yang umum dilakukan untuk mengurangi tingkat depresi dan kecemasan pada remaja (Wickersham et al., 2022). Selain itu, CBT telah direkomendasikan sebagai intervensi dengan prosedur penanganan yang baik untuk gangguan kecemasan pada masa remaja (Agersnap et al., 2022).

Dalam kondisi individu yang mengalami tuberkulosis, terdapat penelitian terdahulu yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas CBT terhadap stres psikologis dan kualitas hidup pada pasien tuberkulosis (Zuo et al., 2022). Meskipun membahas mengenai stres, penelitian tersebut menemukan terdapat efektivitas CBT yang seringkali komorbiditas dengan gangguan kecemasan. Lebih lanjut, penggunaan terapi perilaku dalam *Cognitive Behavioral Group Therapy* (CBGT) menunjukkan keefektifan dalam mengobati kecemasan (Zeiger et al., 2020). Selain itu, sebuah penelitian yang menemukan efektivitas program intervensi perilaku kognitif kelompok khusus gangguan untuk gangguan kecemasan pada remaja (Lassen et al., 2019).

Intervensi cognitive behavioral group therapy menunjukkan adanya penurunan tingkat dan gejala kecemasan pada setiap siswa MA X yang mengalami tuberkulosis laten. Beberapa penelitian sebelumnya telah menemukan bahwa intervensi *cognitive behavioral therapy* yang dilakukan secara berkelompok dapat membantu dalam menurunkan kecemasan. Penelitian dari Manassis et al. (2004) menemukan bahwa CBT dengan berkelompok dapat membantu mengurangi gejala pada remaja. Selain itu, CBT telah berhasil diterapkan dalam berbagai format seperti terapi kelompok (Erwinda et al., 2019), terapi berbasis internet (Singh, 2024), dan intervensi berbasis sekolah (Patton et al., 2019). Beberapa penelitian tersebut mengindikasikan bahwa CBT dapat membantu dalam mengatasi masalah kesehatan mental pada remaja. Hal ini telah menunjukkan bahwa banyaknya bukti yang mendukung penggunaan terapi

kelompok perilaku kognitif sebagai pendekatan yang efektif untuk mengurangi kecemasan pada remaja. Dengan memanfaatkan prinsip-prinsip CBT, para penyedia layanan kesehatan dapat menggunakan intervensi ini secara terstruktur dan berbasis bukti untuk membantu remaja mengenali gejala kecemasan dengan efektif.

CBT dengan basis kelompok tidak hanya menurunkan kecemasan, tetapi dapat membantu individu untuk mengenali dan mengubah pola pikiran negatif mengenai penyakit yang dialami atau pun yang berkontribusi terhadap kecemasan individu. Selain itu, individu dapat mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif untuk mengurangi gejala kecemasan. CBT memiliki dampak keberlanjutan, dimana pada umumnya, intervensi ini memberikan dampak positif yang umumnya dapat bertahan dalam waktu jangka panjang. Berdasarkan hasil *follow-up* setelah dilakukan intervensi, para subjek tampak lebih ceria dan aktif dalam menceritakan kondisi. Beberapa subjek melakukan lembar *testing reality* secara mandiri dan melakukan relaksasi napas. Para subjek juga mengatakan bahwa setelah melakukan intervensi tidak memikirkan pikiran negatif dan berusaha untuk berpikiran positif. Para subjek mengatakan bahwa saat ini lebih lega walaupun masih terdapat perkataan dari teman-teman sekitar yang membuat kurang nyaman. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pasien yang mengikuti CBT memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak menerima terapi (Asbrand et al., 2023; Zuo et al., 2022).

Intervensi ini selain mengurangi kecemasan, dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup. Pada penelitian sebelumnya juga ditemukan bahwa dengan *cognitive group behavior therapy* dapat membantu mengatasi kenakalan pada remaja (Zulkifli et al., 2022), meningkatkan kedewasaan pada remaja (Guci & Netrawati, 2021), menghadapi kecemasan akademik (Cania et al., 2022), dan kecemasan sosial (Rahmadiani, 2020).

Dalam proses intervensi yang dilakukan secara berkelompok, terdapat peran penting yang terjadi diantara para subjek. Adanya dukungan dari teman sebaya dengan terbentuknya interaksi antara sesama individu yang sedang menghadapi permasalahan yang serupa dapat memunculkan perasaan kebersamaan dan mengurangi perasaan terisolasi. *Peer support* adalah kelompok pemberi semangat untuk memberikan informasi informasi, dan membuat nyaman (Rahman, 2009). Malhotra & Baker (2022) menjelaskan bahwa sesi terapi kelompok harus mencakup anggota kelompok yang menderita kondisi serupa. Hal tersebut membuat individu menyadari bahwa gejala yang dialami tidak eksklusif, dan orang lain juga memiliki kondisi perasaan yang sama. Perasaan yang sama ini dapat menciptakan rasa kebersamaan dalam kelompok dan memfasilitasi proses intervensi dengan menumbuhkan perasaan penerimaan.

Sebagai kesimpulan *cognitive behavior group therapy* telah terbukti sebagai intervensi yang dapat mengatasi gangguan kecemasan pada remaja. Bukti-bukti mendukung efektivitas CBT dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup yang menjadi indikasi pentingnya CBT dalam treatment gangguan kecemasan.

Penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan. Pertama, ukuran sampel yang kecil sehingga belum diketahui bahwa intervensi ini secara signifikan dapat menurunkan tingkat dan gejala kecemasan secara umum pada siswa yang mengalami tuberkulosis laten di luar MA X. Kedua, peneliti hanya memiliki kelompok eksperimen dan tidak memiliki kelompok kontrol, sehingga belum dapat mengetahui adanya perbedaan jika terdapat kelompok yang tidak diberikan intervensi untuk menurunkan kecemasan. Ketiga, akibat keterbatasan waktu peneliti menyesuaikan pertemuan intervensi sesuai dengan kesepakatan dengan pihak sekolah.

Kesimpulan

Cognitive group behavioral therapy efektif untuk menurunkan tingkat dan gejala kecemasan pada siswa di MA X yang mengalami tuberkulosis laten dan sedang menjalani program TPT. Hal ini dapat dilihat dari tingkat skor *pretest* dan *posttest* serta hasil analisis

statistik. Seluruh peserta mengalami penurunan skor kecemasan meskipun masih terdapat satu orang peserta yang mengalami kategori berat dan dua peserta pada kategori sedang. Sebelum intervensi, skor kecemasan masing-masing peserta sangat tinggi sehingga setelah intervensi dilakukan masih berada pada kategori yang sama meskipun mengalami penurunan skor kecemasan. Secara kualitatif, intervensi ini bermanfaat untuk memunculkan pemikiran alternatif dan perilaku yang berpengaruh terhadap kecemasan. Intervensi kelompok berguna untuk membuat para partisipan saling mendukung satu sama lain. Praktikan juga melakukan follow-up setelah dilakukannya intervensi, para subjek tampak lebih ceria dan bersemangat. Beberapa subjek juga melakukan lembar testing reality secara mandiri dan melakukan relaksasi napas. Para subjek mengatakan bahwa setelah melakukan intervensi tidak memikirkan pikiran negatif dan berusaha untuk berpikiran positif serta merasa lebih baik walaupun masih terdapat perkataan dari teman-teman sekitar yang membuat kurang nyaman. *Cognitive group behavioral therapy* tidak hanya mengurangi kecemasan tetapi juga meningkatkan kualitas hidup pasien. Penting untuk memastikan akses yang luas dan dukungan yang memadai agar manfaat CBT dapat dirasakan oleh lebih banyak individu yang mengalami tuberkulosis.

Terdapat beberapa saran dalam penelitian yang telah dilakukan terkait kondisi dari subjek. Bagi pihak sekolah, disarankan untuk memantau perkembangan dari para siswa dengan memberikan motivasi, afirmasi, dan melakukan sesi konseling dengan guru BK, selain itu diharapkan dapat mendukung fasilitas lingkungan sekolah dan asrama yang memadai sehingga dapat menjadi upaya preventif dalam penyebaran tuberkulosis dengan memperbaiki sirkulasi udara dan cahaya di asrama dan gedung sekolah. Bagi peneliti selanjutnya, direkomendasikan untuk melihat efektivitas dari intervensi lain selain CBT guna untuk menambah keilmuan terkait kecemasan pada remaja dan mengidap tuberkulosis laten.

Daftar Pustaka

- Afiyanti, Y. (2008). Focus group discussion (diskusi kelompok terfokus) sebagai metode pengumpulan data penelitian kualitatif. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 12(1), 58-62.
- Agersnap, T., Hougaard, E., Jensen, M., & Thastum, M. (2022). Diagnosis-specific group cbt treating social anxiety in adolescents: a feasibility study. *Scandinavian Journal of Child and Adolescent Psychiatry and Psychology*, 10(1), 89-101. <https://doi.org/10.2478/sjcapp-2022-0010>
- American Psychiatric Association, D. S. M. T. F., & American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. American psychiatric association.
- Beck, A.T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R.A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 893-897.
- Bystritsky, A., Khalsa, S.S., Cameron, M.E. and Schiffman, J. (2013). Current Diagnosis and Treatment of Anxiety Disorders. *P&T: A Peer-Reviewed Journal for Formulary Management*, 38, 30-57.
- Chambless, D. and Gillis, M. (1993). Cognitive therapy of anxiety disorders.. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(2), 248-260. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.61.2.248>
- Clark, D.A., & Beck, A.T. (2012). *The anxiety and worry workbook: The cognitive behavioral solution*. Guilford Press
- Dewi, B. A. S., Sari, I. R. P., Agustin, D, & Sari, S. A. (2022). *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 174-177.
- Do, R., Park, J., Lee, S., Cho, M., Kim, J., & Shin, M. (2019). Adolescents' attitudes and intentions toward help-seeking and computer-based treatment for depression. *Psychiatry Investigation*, 16(10), 728-736. <https://doi.org/10.30773/pi.2019.07.17.4>

- Dorsey, S., Briggs, E., & Woods, B. (2011). Cognitive-behavioral treatment for posttraumatic stress disorder in children and adolescents. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 20(2), 255-269. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2011.01.006>
- Erwinda, W., Susmiati, S., & Sasmita, H. (2019). The effect of group cognitive behavior therapy on behavior changes on adolescents risked at drug abuse based on age characteristics in kabupaten dharmasraya. *Ners Jurnal Keperawatan*, 15(2), 84. <https://doi.org/10.25077/njk.15.2.84-91.2019>
- Farrokhi, M., Seirafi, M., Rafieipour, A., Ahadi, H., & Mujembari, A. (2022). Effectiveness of cognitive-behavioral therapy on weight loss and eating behavior in overweight adolescents. *Preventive Care in Nursing and Midwifery Journal*, 12(3), 8-13. <https://doi.org/10.52547/pcnm.12.3.2>
- Guo, T., Su, J., Hu, J., Aalberg, M., Zhu, Y., & Teng, T. (2021). Individual vs. group cognitive behavior therapy for anxiety disorder in children and adolescents: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.674267>
- Hurlock E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Ilahi, A. D. W.. (2021). The Level Of Anxiety Of Students During The Covid-19 Pandemic. *Proceedings of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1(1). In-Albon, T. and Schneider, S. (2006). Psychotherapy of childhood anxiety disorders: a meta-analysis. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 76(1), 15-24. <https://doi.org/10.1159/000096361>
- Kamila, A. (2020). Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan. *Happiness (Journal of Psychology and Islamic Science)*, 4(1), 40-49.
- Keel, P. and Haedt, A. (2008). Evidence-based psychosocial treatments for eating problems and eating disorders. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 37(1), 39-61. <https://doi.org/10.1080/15374410701817832>
- Kementerian Kesehatan RI. (2024). Kasus TBC Tinggi Karena Perbaikan Sistem Deteksi dan Pelaporan. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20240129/2644877/kasus-tbc-tinggi-karena-perbaikan-sistem-deteksi-dan-pelaporan/>
- Laban & Yoannes Y. (2012). *Penyakit TBC dan Cara Pencegahannya*. Kanisius.
- Lassen, N., Hougaard, E., Arendt, K., & Thastum, M. (2019). A disorder-specific group cognitive behavior therapy for social anxiety disorder in adolescents: study protocol for a randomized controlled study. *Trials*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s13063-019-3885-3>
- Ling Lai, Y. & C. (2008). Bullying In Middle School: An Asia-Pacific Regional Study. *Asia Pacific Education Review*. 9, 503-515. <https://doi.org/10.1007/BF03025666>.
- Nevid, J., Rathus, S. A., & Greene, B. (2014). *Psikologi abnormal: di dunia yang terus berubah*. Penerbit Erlangga.
- Nevid, J. S., Spencer, A. R., & Greene, B. (2018). *Psikologi abnormal di dunia yang terus berubah*. Penerbit Erlangga.
- Nurjana, M. A. (2015). Faktor Risiko Terjadinya Tuberkulosis Paru Usia Produktif 15-49 Tahun Di Indonesia. *Media Litbangkes*, 25(3), 165 - 170.
- O'Connor, K., Bagnell, A., McGrath, P., Wozney, L., Radomski, A., Rosychuk, R., ... & Newton, A. (2020). An internet-based cognitive behavioral program for adolescents with anxiety: pilot randomized controlled trial. *Jmir Mental Health*, 7(7), e13356. <https://doi.org/10.2196/13356>
- Pakya, A. Yunus, P. Pakaya, A.W. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Penderita TB Paru Yang Menjalani Pengobatan Di Puskesmas Kecamatan Lemito Kabupaten Pohuwato. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(1).

- Patricia, H., & Apriyani, E. (2021). Determinant Factors of Psychological Well Being Nurses on the Frontline Against the Covid-19 Pandemic. Proceedings of the 2nd Syedza Saintika International Conference on Nursing, Midwifery, Medical Laboratory Technology, Public Health, and Health Information Management (SeSICNiMPH 2021). <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.211026.040>
- Patton, K., Connor, J., Sheffield, J., Wood, A., & Gullo, M. (2019). Additive effectiveness of mindfulness meditation to a school-based brief cognitive-behavioral alcohol intervention for adolescents.. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 87(5), 407-421. <https://doi.org/10.1037/ccp0000382>
- Rosalina, I., Michael, T. (2019). Pengaruh Harga Diri terhadap Preferensi pemilihan pasangan hidup pada wanita dewasa awal yang mengalami quarter life crisis. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 8 (1). <https://doi.org/10.21009/JPPP.081.03>.
- Ruswanto, B. (2010). Analisis Spasial Sebaran Kasus Tuberkulosis Paru Ditinjau Dari Faktor Lingkungan Dalam Dan Luar Rumah Di Kabupaten Pekalongan. *Universitas Diponegoro*.
- Saifullah. Mulyadi. Asniar. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Perawatan Kesehatan Tuberkulosis Paru. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 6(1), 30-39.
- Sari, F., Batubara, I., Solikhah, M., Kusumawati, H., Eagle, M., Sulisetyawati, S., ... & Mariyati, M. (2022). Effect of cognitive behavior-anger management therapy on aggressive behavior in adolescents. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(G), 275-278. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.8496>.
- Seligman, L. and Ollendick, T. (2011). Cognitive-behavioral therapy for anxiety disorders in youth. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 20(2), 217-238. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2011.01.003>.
- Shooshtary, M., Panaghi, L., & Moghadam, J. (2008). Outcome of cognitive behavioral therapy in adolescents after natural disaster. *Journal of Adolescent Health*, 42(5), 466-472. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2007.09.011>.
- Singh, P. (2024). Internet-based cognitive behavioral therapy intervention for youth with type 1 diabetes and depressive symptoms: a pilot and feasibility study. *Mhealth*, 10, 6-6. <https://doi.org/10.21037/mhealth-23-33>.
- Stjerneklar, S., Hougaard, E., McLellan, L., & Thastum, M. (2019). A randomized controlled trial examining the efficacy of an internet-based cognitive behavioral therapy program for adolescents with anxiety disorders. *Plos One*, 14(9), e0222485. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0222485>.
- Sugiarto, S., Herdianti, H., & Entianopa, E. (2018). Pengetahuan, Persepsi, Self Efficacy dan Pengaruh Interpersonal Penderita terhadap Pencegahan Penularan TB Paru (Descriptive Study). *Gorontalo Journal of Public Health*, 1(2), 56. <https://doi.org/10.32662/gjph.v1i2.274>.
- Wang, X.B., Li, X.L., Zhang, Q., Zhang, J., Chen, H.Y., Xu, W.Y., Fu, Y.H., Wang, Q.Y., Kang, J. and Hou, G. (2018). A Survey of Anxiety and Depressive Symptoms in Pulmonary Tuberculosis Patients with and without Tracheobronchial Tuberculosis. *Frontiers in Psychiatry*, 9, 308.
- Wickersham, A., Barack, T., Cross, L., & Downs, J. (2022). Computerized cognitive behavioral therapy for treatment of depression and anxiety in adolescents: systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 24(4), e29842. <https://doi.org/10.2196/29842>
- Wijaya, B. A. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan dan Depresi Pada Pengobatan Tuberculosis (TBC). *Jurnal EDU Nursing*, 5(1), 10–22.
- World Health Organization. (2024). Indonesia commitment to eliminate TB by 2030 supported by the highest-level government. <https://www.who.int/indonesia/news/detail/28-11-2021->

indonesia-commitment-to-eliminate-tb-by-2030-supported-by-the-highest-level-government.

World Health Organization. (2024). Tuberculosis Report. <https://www.who.int/teams/global-tuberculosis-programme/tb-reports>Global Tuberculosis Report.; 2018.

Zeiger, T., Diaz, A., Pathak, M., Shirk, D., Lagman, J., Hillwig-Garcia, J., ... & Petrovic-Dovat, L. (2020). Rld association of academics and researchers) skip to content home page architecture home editorial board reviewers' board forthcoming papers current issue past issues sponsored conferences indexing & abstracting business & economics home editorial board reviewers' board forthcoming papers current issue past issues sponsored conferences indexing & abstracting education home editorial board reviewers' board forthcoming papers current issue past issues. Athens Journal of Health & Medical Sciences, 7(1), 37-46. <https://doi.org/10.30958/ajhms.7-1-3>

Zhou, X., Zhang, Y., Furukawa, T., Cuijpers, P., Pu, J., Weisz, J., ... & Xie, P. (2019). Different types and acceptability of psychotherapies for acute anxiety disorders in children and adolescents. *Jama Psychiatry*, 76(1), 41. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2018.3070>

Zuo, X., Dong, Z., Zhang, P., Zhang, P., Zhu, X., Qiao, C., ... & Lou, P. (2022). Cognitive-behavioral therapy on psychological stress and quality of life in subjects with pulmonary tuberculosis: a community-based cluster randomized controlled trial. *BMC Public Health*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14631-6>