

---

## Terapi Kognitif-Perilaku Berbasis Daring untuk Mengurangi Kecemasan pada Wanita Dewasa Awal di Masa Pandemi

Amalia Laili Barokah<sup>1,a</sup>, Erlina Listyanti Widuri<sup>2,b</sup>

<sup>1</sup>Magister Profesi Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

<sup>2</sup>Magister Profesi Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

<sup>a</sup>albarokah297@gmail.com

<sup>b</sup>erlina.widuri@psy.uad.ac.id

### ABSTRACT

The COVID-19 pandemic attacks various sectors of people's lives which ultimately affects the psychological condition of the community. Improved psychological services for the community indicate a psychological disorder that affects community activities. One of the psychological disorders in question is anxiety. One study showed that women experience higher anxiety than men, especially in early adulthood. This study aims to provide cognitive-behavioral therapy based on anxiety reduction in early adult women during the pandemic. Subjects were obtained by first selecting based on predetermined criteria and using BAI measurements. The participating subjects were 3 early adult women with various occupational backgrounds. Subjects received cognitive-behavioral therapy with four meetings. Based on the results of the study, it appears that there is a decrease in anxiety before and after therapy.

**Kata kunci:** anxiety, cognitive behavior therapy, COVID19

### ABSTRAK

Pandemi COVID-19 menyerang berbagai sector kehidupan masyarakat yang akhirnya mempengaruhi kondisi psikologis masyarakat. Peningkatan pelayanan psikologi untuk masyarakat menunjukkan adanya gangguan psikologis yang mempengaruhi aktivitas masyarakat. Salah satu gangguan psikologi yang dimaksud adalah kecemasan. Salah satu penelitian menunjukkan bahwa perempuan mengalami kecemasan lebih tinggi dibandingkan laki-laki, terutama berusia dewasa awal. Penelitian kali ini bertujuan untuk memberikan terapi kognitif-perilaku berbasis dari untuk mengurangi kecemasan pada wanita dewasa awal di masa pandemi. Subjek didapatkan dengan melakukan seleksi terlebih dahulu berdasarkan kriteria yang telah ditentukan dan menggunakan pengukuran BAI. Subjek yang berpartisipasi adalah 3 orang wanita dewasa awal dengan berbagai latar belakang pekerjaan. Subjek mendapatkan terapi kognitif-perilaku dengan empat kali pertemuan. Berdasarkan hasil penelitian, tampak adanya penurunan kecemasan sebelum dan sesudah terapi.

**Kata kunci:** COVID19, kecemasan, terapi kognitif-perilaku

### Pendahuluan

Corona Virus Disease 2019 atau disingkat COVID-19 adalah penyakit menular yang bukan hanya terjadi di suatu daerah, tapi di seluruh dunia. Beberapa negara melakukan berbagai upaya untuk mencegah dan menanggulangi penyakit yang telah menjadi pandemi ini. Indonesia sendiri mencatat total kasus sejak pertama kemunculannya adalah 6,06 juta, dengan 157 ribu meninggal

---

dunia (05/06/2022). Melihat kasus yang luar biasa tersebut, pemerintah mengeluarkan berbagai kebijakan untuk menanggulangi penyebaran. Mulai dari Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) pada tahun 2020, hingga Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) pada tahun 2021 sampai 2022 (Ridwansah, 01/08/2021).

Bukan hanya pelayanan kesehatan fisik yang disibukkan dengan kemunculan pandemi ini, pelayanan kesehatan psikologis pun disibukkan. Pelayanan psikologi ini mengingat meningkatnya distres psikologi yang dialami oleh masyarakat Indonesia akibat COVID-19 dan berbagai hal yang berkaitan dengannya. Salah satu layanan tersebut adalah SEJIWA yang dikeluarkan oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kemen PPPA) bersama Kantor Staf Presiden (KSP), Kementerian Kesehatan, Kementerian Komunikasi dan Informatika, Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB), Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI), dan PT Telkom (Kemen PPPA, 30/04/2021). Ketua Umum Pengurus HIMPSI pun menuturkan bahwa kebutuhan layanan psikologi masyarakat meningkat semenjak pandemi. Terdapat panggilan sebanyak 2.453 panggilan di tiga bulan pertama pembukaan layanan (Indriani, 13/02/2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rusman, Umar dan Majid (2021), diketahui bahwa 58,6% responden mengalami kecemasan saat menghadapi pandemi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Megatsari (2020), diketahui bahwa terdapat empat variabel yang mempengaruhi tingkat gangguan kecemasan masyarakat Indonesia selama pandemi. Variabel tersebut adalah usia, gender, pendidikan dan pekerjaan. Responden kelompok usia 20 – 29 tahun 4 kali lipat lebih mungkin mengalami gangguan kecemasan dengan tingkat yang lebih tinggi dari usia lainnya. Hasil penelitian pun menunjukkan bahwa perempuan mengalami kecemasan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Penelitian lain yang dilakukan oleh Walean, Pali, dan Sinolungan menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan lebih sering mengalami kecemasan dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki (2021).

Melihat adanya kecemasan yang tinggi yang dialami oleh perempuan dengan usia dewasa awal menunjukkan pentingnya memberikan intervensi kepada kelompok dengan gender dan usia tersebut. Terapi ini kemudian diberikan kepada perempuan dengan usia dewasa awal yang mengalami gangguan kecemasan saat pandemi.

Salah satu terapi untuk menghadapi kecemasan adalah *cognitive-behaviour therapy* atau terapi kognitif-perilaku. Terapi ini menekankan bahwa terjadi kondisi kecemasan karena adanya pikiran yang tidak rasional sehingga memunculkan perilaku yang mengganggu atau maladaptif. Terapi ini menekankan untuk mengganti pemikiran yang tidak rasional menjadi pemikiran yang rasional, sehingga perilaku yang maladaptif berubah menjadi perilaku yang adaptif (Beck, 2020).

Penelitian mengenai terapi kognitif-perilaku untuk menurunkan kecemasan tentunya telah banyak dilakukan, namun pada penelitian ini terdapat beberapa perbedaan. Penelitian ini menggunakan terapi kognitif-perilaku dengan pendekatan kelompok dan menggunakan berbasis daring. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh dari terapi kognitif-perilaku berbasis daring untuk menurunkan kecemasan pada wanita dewasa awal.

## Metode Penelitian

Metode penelitian yang dilakukan adalah penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Desain penelitian ini berarti terdapat satu grup yang akan mendapatkan perlakuan atau terapi. Grup tersebut akan mendapatkan *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui adanya perubahan sebelum dan sesudah perlakuan diberikan.

Subjek yang berpartisipasi adalah 3 orang dengan kriteria wanita dewasa awal (21-40 tahun), mengalami kecemasan sedang-berat (berdasarkan hasil tes BAI), mengalami hendaya semenjak pandemi terjadi, dan bersedia mengikuti terapi dari awal hingga akhir melalui daring.

Alat pengukuran psikologi yang digunakan adalah *Beck Anxiety Inventory* (BAI) versi Indonesia. BAI adalah skala psikologi yang disusun untuk mengungkapkan gejala umum pada kecemasan dalam 21 aitem.

Perlakuan yang akan diberikan adalah terapi kognitif-perilaku berbasis daring secara kelompok. Terapi ini pada dasarnya adalah terapi kognitif-perilaku secara kelompok pada umumnya, namun media yang digunakan adalah internet, mengingat kondisi pandemic yang mengharuskan dikurangnya interaksi secara langsung. Terapi kognitif-perilaku dilakukan selama empat kali pertemuan dan satu kali pertemuan *follow-up*. Pertemuan-pertemuan tersebut adalah (I) Mengidentifikasi pemikiran irrasional, (II) Melakukan rekonstruksi kognitif, (III) Melakukan Relaksasi, dan (IV) Melatih dengan kondisi nyata.

Analisis data yang digunakan adalah uji non parametrik menggunakan uji Wilcoxon. Perhitungan analisis data menggunakan *Statistical Product or Service Solution* 21.0 (SPSS 21.0).

## Hasil

Hasil dari pengukuran psikologis sebelum dan sesudah terapi menggunakan skala BAI adalah sebagai berikut.

**Tabel 2. Hasil BAI sebelum dan sesudah terapi**

Nama	Skor BAI		Norma		Selisih
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	
EAW	29	7	Cemas berat	Cemas minimal	-22
M	31	25	Cemas berat	Cemas sedang	-6
R	30	13	Cemas berat	Cemas ringan	-17

Hasil BAI di atas menunjukkan adanya penurunan kecemasan sebelum dan sesudah terapi dilakukan. Subjek menunjukkan rentang kecemasan dari minimal-sedang. Sementara analisis menggunakan *Wilcoxon* menunjukkan hasil sebagai berikut.

**Tabel 3. Hasil analisis BAI menggunakan Wilcoxon**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	3	2,00	6,00
	Positive Ranks	0	0,00	0,00
	Ties	0		
	Total	3		

	Posttest - Pretest
Z	-1.064
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,109

*Negative ranks* menunjukkan bahwa terjadi penurunan dari skor *pretest* ke *posttest* dan tidak ada persamaan dan penambahan skor di antara keduanya. Nilai signifikansi  $P=0,109$  ( $P>0,109$ ) dengan  $Z=-1,064$  yang menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh rata-rata pada subjek sebelum dan sesudah melakukan terapi.

Selain pengukuran menggunakan alat tes psikologi di atas, terdapat hasil temuan yang berasal dari ungkapan subjek selama proses terapi berlangsung, termasuk sebelum dan sesudah terapi diberikan. Hasil temuan yang didapatkan adalah sebagai berikut.

Tabel 4. Hasil pengungkapan subjek sebelum dan sesudah terapi

Nama	Aspek	Sebelum	Sesudah
A	Pikiran	Berpikir rekan kerja membenci dirinya	Berpikir rekan kerja hanya tidak punya bahan pembicaraan dan ejekan yang dilontarkan tidak benar
	Perasaan	Merasa cemas dan sensitif dengan kritikan di tempat kerja	Merasa sedikit lebih tenang dalam bekerja
	Perilaku	Menjauh dari rekan kerja	Mengobrol seperlunya dengan rekan kerja
B	Pikiran	Berpikir ibu akan meninggal	Berpikir ibunya akan baik-baik saja
	Perasaan	Merasa takut akan sendirian	Merasa tenang
	Perilaku	Mudah panik dan sulit berkonsentrasi	Melakukan aktivitas yang produktif
C	Pikiran	Berpikir tidak ada yang melindungi dan ada bahaya saat tidur sendiri	Berpikir berada pada situasi yang aman
	Perasaan	Merasa takut dan lemah	Merasa aman
	Perilaku	Tidak bisa tidur sendiri saat malam	Kesulitan tidur berkurang

## Pembahasan

Kecemasan adalah bentuk dari kekhawatiran yang intens, berlebihan dan terus-menerus berkaitan dengan aktivitas sehari-hari. Sudut pandang *cognitive-behavior therapy* memandang bahwa kecemasan muncul karena adanya distorsi kognitif dalam memandang suatu kejadian (Beck, 2020). Seseorang cenderung memandang secara subjektif dan negatif, sehingga otak mengirimkan sinyal agar tubuh selalu waspada. Keadaan ini membuat seseorang menjadi cemas, tegang, dan kesulitan berkonsentrasi. Beberapa orang mengalami gangguan dalam fisik dan perilaku.

Terapi kognitif-perilaku adalah bentuk psikoterapi yang bertujuan untuk menangani perilaku maladaptif dan mengurangi distress psikologi dengan cara mengubah proses berpikir (Grebbs, Kaplan, dan Sadock, 2010). Pendekatan ini mengajak seseorang untuk mengenali bahwa pola pikir tertentu yang bersifat negatif dapat membuat seseorang salah menilai situasi dan memunculkan emosi atau perasaan yang negatif, dan menimbulkan perilaku yang maladaptif. Pemberian psikoterapi ini diharapkan mampu mengurangi kecemasan yang dimiliki oleh subjek.

Terdapat banyak artikel yang menunjukkan efektifitas dari terapi kognitif-perilaku untuk menurunkan kecemasan, sebut saja penelitian dari Adriansyah, Rahayu, & Prastika (2015) mengenai pengaruh terapi berpikir positif dan terapi kognitif-perilaku terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa Universitas Mulawarman, penelitian Fitri (2017) mengenai efektifitas terapi kognitif-perilaku untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa, dan penelitian Sari, Devy, & Nihayati (2021) mengenai efektifitas terapi kognitif-perilaku dalam menurunkan gejala stress pasca trauma. Ketiga penelitian di atas menunjukkan adanya efektifitas dari terapi kognitif-perilaku.

Penelitian di atas menunjukkan penerapan terapi kognitif-perilaku secara individu dan tatap muka, sementara pada terapi yang dilakukan saat ini adalah terapi kognitif-perilaku secara kelompok dan daring. Terdapat banyak kendala yang memungkinkan berkurangnya efektifitas hasil dari terapi, misalnya kendala jaringan internet yang membuat subjek kesulitan menyampaikan pemikiran dan perasaannya, sulitnya untuk melihat dinamika psikologis subjek, dan jadwal subjek yang cukup padat sehingga pertemuan menjadi kurang maksimal. Meskipun terdapat perubahan secara kualitatif, ternyata secara kuantitatif tidak begitu tampak.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan terapi kognitif-perilaku berbasis daring adalah akses internet yang memadai, ketersediaan waktu yang cukup bagi subjek untuk mengikuti terapi kelompok, dan kemampuan fasilitator untuk mendampingi subjek baik secara kelompok

---

maupun individu. Berdasarkan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa terapi kognitif-perilaku menunjukkan adanya penurunan kecemasan pada subjek secara kualitatif. Diharapkan adanya penelitian lebih lanjut mengenai terapi kognitif-perilaku untuk menurunkan kecemasan berbasis daring.

### Kesimpulan

Terdapat penurunan tingkat kecemasan pada wanita dewasa awal setelah mengikuti terapi kognitif-perilaku berbasis daring. Namun, tidak terdapat pengaruh rata-rata pada subjek sebelum dan sesudah melakukan terapi kognitif-perilaku.

### Acknowledgement

Ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam kelancaran pelaksanaan penelitian dan penyusunan jurnal ini.

### Daftar Pustaka

- Adriansyah, M. A., Rahayu, D., & Prastika, N. D. (2015). Pengaruh Terapi Berpikir Positif dan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 4(2), 105-125.
- Beck, J. S. (2020). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. Guilford Publications.
- Fitri, D. (2017). Efektivitas cognitive behavior therapy untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 10(1).
- Indriani. (2022). *HIMPSI Sebut Kebutuhan Layanan Psikologi Meningkat Semenjak Pandemi*. Diakses pada tanggal 9 Maret 2022 pukul 11.02 WIB pada link <https://www.antaranews.com/berita/2701133/himpsi-sebut-kebutuhan-layanan-psikologi-meningkat-sejak-pandemi>
- Kemen PPPA. (2021). *Layanan SEJIWA Lindungi Kesehatan Mental Masyarakat di Masa Pandemi COVID19*. Diakses pada tanggal 29 April 2022 pukul 09.20 WIB pada link <https://www.kemenpppa.go.id/index.php/page/read/29/3178/layanan-sejiwa-lindungi-kesehatan-mental-masyarakat-di-masa-pandemi-covid-19>
- Ridwansah, D. (2021). *PSBB Diganti PPKM Prioritas di Ibukota Tujuh Provinsi*. Diakses tanggal 10 Maret 2022 pukul 15.20 WIB di Jawa Pos dengan link <https://www.jawapos.com/nasional/08/01/2021/psbb-diganti-ppkm-prioritas-di-ibu-kota-tujuh-provinsi/>
- Rusman, A. D. P., Umar, F., & Majid, M. (2021). Kecemasan masyarakat selama masa pandemi covid-19. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 8(1), 10-18.
- Sari, S. N. J., Devy, S. R., & Nihayati, H. E. (2021). Efektifitas Cognitive Behavior Therapy dalam Menurunkan Gejala Post Traumatic Stress Disorder Pasca Bencana: A Systematic Review. *Jurnal Penelitian Kesehatan SUARA FORIKES (Journal of Health Research Forikes Voice)*, 12(2), 205-209.
- Ventevogel, P., De Vries, G., Scholte, W. F., Shinwari, N. R., Faiz, H., Nassery, R., Olff, M. (2007). Properties of the Hopkins symptom checklist 25 (HSCL-25) and the Self-Reporting Questionnaire (SRQ-20) as screening instruments used in primary care in Afghanistan. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. <https://doi.org/10.1007/s00127-007-0161-8>
- Walean, C. J., Pali, C., & Sinolungan, J. S. (2021). Gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Biomedik: Jbm*, 13(2), 132-143.