



JURNAL PENDIDIKAN DAN KONSELING

<http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad>

ISSN 2686-2859 (online)

ISSN 2088-8341 (cetak)

Vol. 10, No. 1, Edisi Januari-Juni 2020

Cognitive Behavior Therapy Counseling Untuk Mengatasi Anxiety Dalam Masa Pandemi Covid-19

Linda Fitria¹, Neviyarni², Netrawati³, Yeni Karneli⁴

1. Mahasiswa S3 Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Padang, Jalan Prof. Dr. Hamka Air Tawar Padang, Sumatera Barat, Indonesia
2. Dosen S3 Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Padang, Jalan Prof. Dr. Hamka Air Tawar Padang, Sumatera Barat, Indonesia
3. Dosen S3 Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Padang, Jalan Prof. Dr. Hamka Air Tawar Padang, Sumatera Barat, Indonesia
4. Dosen S3 Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Padang, Jalan Prof. Dr. Hamka Air Tawar Padang, Sumatera Barat, Indonesia

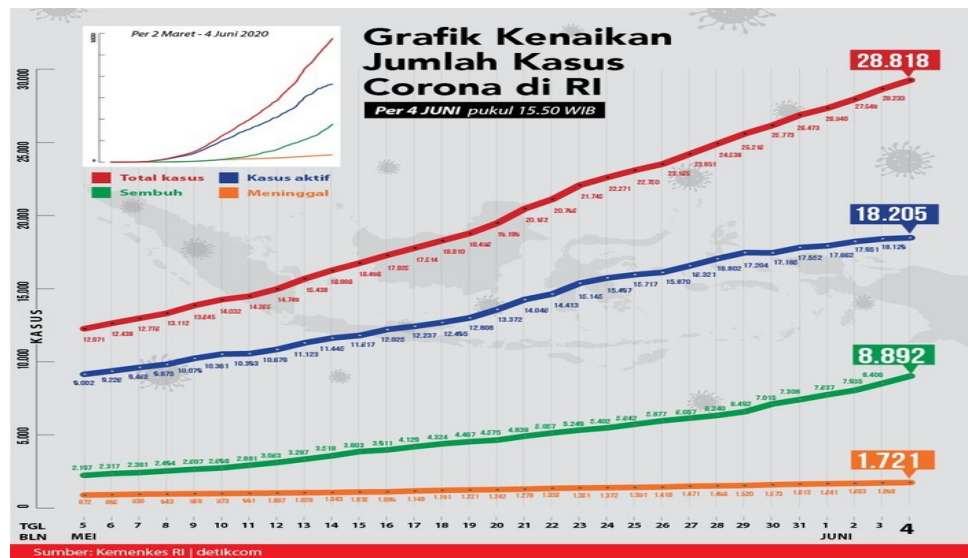
Abstract: Masa pandemi covid-19 ini menimbulkan berbagai dampak dalam segi kehidupan manusia. Salah satunya yaitu dari segi psikologis bisa membuat orang mengalami anxiety yang berlebihan. Artikel ini membahas tentang bagaimana cognitive behavior therapy dapat mengatasi kecemasan pada masa pandemi covid-19. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur. Cognitive behavior therapy Counseling yang terdiri dari beberapa tahap yang akan diaplikasikan dalam konseling kelompok untuk mengatasi anxiety.

Keywords: *Cognitive Behavior Therapy Counseling, Anxiety.*

PENDAHULUAN

Keadaan yang dialami oleh dunia saat ini merupakan ujian yang harus dihadapi oleh berbagai lapisan masyarakat dunia maupun Indonesia. Penyebabnya adalah penyebaran virus, yang disebut dengan covid-19. Covid-19 atau disebut juga dengan corona virus adalah merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan yang penularannya sangat cepat, sehingga masa ini disebut dengan masa pandemi Covid-19. Masa pandemi ini menimbulkan berbagai dampak di setiap segi kehidupan. Baik dari segi ekonomi, sosial, agama dan psikologis. Dari psikologis yang dapat dilihat

adalah anxiety yang tinggi dari masyarakat, karena virus ini sangat cepat menular dari yang sakit kepada orang sehat. Di dunia penambahan kasus positif penderita corona virus terus meningkat, sampai dengan Senin 22 Juni 2020 penderita positif corona virus mencapai 9,044,544 kasus (Tribunnews.com. 2020). Begitu juga di Indonesia kasus penderita positif terus bertambah berdasarkan data per 4 Juni 2020 sebagaimana terlihat pada grafik berikut:



Sumber: detik.com

Pesatnya penambahan penderita positif corona virus di Indonesia sehingga menimbulkan keresahan *anxiety* yang berlebihan di kalangan masyarakat. Keadaan ini harus dengan cepat diatasi. Karena *anxiety* yang berlebihan akan menurunkan sistem imun tubuh sehingga akan mengakibatkan lebih mudah untuk terserang virus corona atau covid-19.

Salah satu tindakan yang dapat dilakukan untuk mengatasi *anxiety* pada masa pandemic covid-19 ini adalah dengan konseling kelompok. Salah satu pendekatan yang efektif dapat digunakan dalam konseling kelompok adalah *Cognitive behavior therapy Counseling*.

METODE

Metode penelitian yang dipakai pada kajian ini studi kepustakaan (library research). Studi kepustakaan ialah segala usaha untuk mendapatkan informasi

yang relevan dengan topik yang sedang diteliti (Nazir, 2003). Sejalan dengan hal di atas (Sugiyono, 2015) menyatakan bahwa studi pustaka merupakan kajian teoritis, referensi serta literatur lainnya yang bertautan dengan budaya, nilai dan norma yang berkembang pada situasi sosial. Informasi itu dapat diperoleh dari buku-buku ilmiah, laporan penelitian, karangan-karangan ilmiah, tesis dan disertasi, peraturan-peraturan, ketetapan-ketetapan, buku tahunan, ensiklopedia dan sumber-sumber tertulis baik tercetak maupun elektronik lain.

Berdasarkan pernyataan di atas, maka pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menelaah dan mengeksplorasi beberapa jurnal, buku, dan dokumen-dokumen (cetak maupun elektronik) serta sumber-sumber data atau informasi lainnya yang dianggap relevan dengan penelitian dan kajian.

Urutan kegiatan dimulai dengan mencari informasi referensi yang bersifat umum sebelum menuju ke pencarian yang lebih khusus, untuk melakukan pencarian informasi diperlukan langkah-langkah berikut ini:

- Mendaftar semua variable yang perlu diteliti.
- Mencari setiap variable pada "subject encyclopedia".
- Memilih deskripsi bahan-bahan yang diperlukan dari sumber-sumber yang tersedia.

ANXIETY

Anxiety merupakan perasaan yang tidak menentu yang berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa mendatang (Chaplin & Chaplin, 2000). Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis (Rochman & Rohmad, 2010). Edelman menyatakan Anxiety is apprehension, tension, or uneasiness which stems from the anticipation of danger the source of which is largely unknown or unrecognised (Edelman, 1992). Kecemasan adalah ketakutan, ketegangan atau rasa gelisah yang berasal dari sumber yang dikenal

ataupun tidak dikenali. Jadi kecemasan adalah rasa takut yang muncul karena ada sesuatu yang menekan dalam hal ini adalah kecemasan yang disebabkan oleh takut akan tertular corona virus atau covid-19.

Gejala-gejala *anxiety* yang bersifat fisik diantaranya adalah : jari tangan dingin, detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tidak nyenyak, dada sesak. Gejala yang bersifat mental adalah : ketakutan merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenteram, ingin lari dari kenyataan (Sundari, 2005). *Anxiety* juga memiliki karakteristik berupa munculnya perasaan takut dan kehati-hatian atau kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan. Gejala-gejala kecemasan yang muncul dapat berbeda pada masing-masing orang (Kaplan, Sadock, & Grebb, 1998).

Factor penyebab *anxiety* berasal dari lingkungan dan dalam diri seseorang (Ramaiah, 2003). *Anxiety* yang dibahas dalam artikel ini adalah *anxiety* yang disebabkan oleh lingkungan, yaitu adanya pandemic covid-19 sehingga menimbulkan *anxiety* yang berlebihan di kalangan masyarakat sehingga kehidupan sehari-hari menjadi terganggu.

COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY

Cognitive behavioural therapy (CBT) merupakan pendekatan terapi yang berpusat pada proses berfikir dan berkaitan dengan keadaan emosi, perilaku, dan psikologi. CBT berpusat pada ide bahwa orang tertentu mampu mengubah kognisi mereka, dan mengubah dampak pemikiran pada kesejahteraan emosi (Wilding & Milne, 2013). CBT merupakan pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang (Beck, Davis, & Freeman, 2015). CBT merupakan pendekatan yang berpusat pada proses berfikir yang berkaitan dengan keadaan emosi, perilaku dan psikologi. CBT berpusat pada ide bahwa seorang individu mampu mengubah kognitif sehingga dapat mengubah dampak pemikiran pada kesejahteraan kognitif individu Milne (2013).

Tujuan dari konselling CBT adalah untuk membantu anggota kelompok dalam mengevaluasi bagaimana pemikiran mereka memengaruhi bagaimana mereka berperilaku. Untuk membantu anggota kelompok menghilangkan perilaku maladaptif dan belajar baru dan lebih efektif pola perilaku (Beck, et al., 2015). Corey menjelaskan bahwa konseling CBT pada hakikatnya memiliki tujuan untuk mengubah cara berfikir konseli yang maladaptive dengan membantu mereka menyadari *automatic thought* (pikiran-pikiran otomatis) dan distorsi kognitif yang bersumber pada *core belief* (M. S. Corey, Corey, & Corey, 2013). Maka hal yang perlu untuk dilakukan adalah membantu individu menstruktur kembali pikiran-pikiran negative menjadi adaptif.

Menurut penelitian ada beberapa gangguan yang dapat diatasi dengan CBT yaitu *for panic disorder (PD) CBT and panic control treatment; for generalized anxiety disorder (GAD) CBT and applied relaxation; for obsessivecompulsive disorder (OCD) exposure and response prevention (ERP) and CBT plus ERP; and for post-traumatic stress disorder (PTSD) exposure in imagination and CBT (Öst, 2008)*.

Anthony dan Swinson (German, 2003) menyatakan bahwa CBT memiliki kelebihan dibandingkan dengan psikoterapi lain dalam mengatasi *anxiety* dengan alasan:

- a. CBT cenderung direktif. Terapis bertindak dan berperan aktif selama proses terapi dan memberikan sugesti yang spesifik.
- b. CBT menyelesaikan permasalahan dengan sangat spesifik. Salah satu teknik terapi yang digunakan adalah membantu individu untuk mengembangkan insight (contohnya mengerti atau memahami) hingga ke akar permasalahan, dengan menggunakan cara yang sederhana.
- c. CBT fokus pada keyakinan dan perilaku saat ini.
- d. Dalam proses CBT, terapis dan klien adalah teman/rekan yang bekerja sama selama masa terapi.
- e. Dalam CBT klien yang menentukan tujuan terapi, dengan sedikit masukan dari terapis.
- f. Dalam CBT dilakukan asesmen untuk mengevaluasi beberapa teknik terapi (jika perlu) dapat diubah untuk efektivitas terapi.

- g. CBT juga mengubah keyakinan dan perilaku seseorang sehingga mampu untuk mengelola kecemasannya secara lebih baik dan dapat mengendalikan situasi yang dapat memicu munculnya kecemasan tersebut.

KONSELING COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY

Dalam kegiatan konseling CBT ada beberapa tahap kegiatan, menurut (G. Corey, 2015) tahapan dalam proses konseling kelompok yaitu:

1. Initial Stage merupakan tahap perkenalan dan membangun suasana yang akrab antar anggota kelompok. Bertujuan untuk saling mengenal, memahami dan agar kegiatan layanan konseling kelompok berjalan dengan lancar.
2. Transition Stage adalah tahap menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya. Menawarkan dan mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan berikutnya.
3. Working Stage merupakan kegiatan inti, yaitu para anggota memusatkan perhatian terhadap tujuan yang akan dicapai, mempelajari materi-materi baru, mendiskusikan berbagai topik, menyelesaikan tugas dan mempraktekkan perilaku-perilaku baru. Pada tahap ini perasaan empati, perhatian penuh, dan kedekatan emosional anggota kelompok mulai tumbuh. Hal ini hasil dari interaksi antara anggota kelompok dan pemahaman masing-masing anggota kelompok yang lebih baik.
4. Terminating Stage yaitu tahapan pemberhentian proses konseling kelompok. Pemberhentian terjadi pada dua tingkatan yaitu pada akhir masing-masing sesi dan pada akhir keseluruhan sesi kelompok. Pada tahap ini anggota kelompok diberi kesempatan untuk memperjelas arti dari pengalaman mereka selama kegiatan, untuk mengkonsolidasi hasil yang mereka buat, dan untuk membuat keputusan mengenai tingkah laku yang mereka ingin dilakukan setelah konseling kelompok dan dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan konseling kelompok CBT ini dapat dilakukan beberapa sesi, ada yang melakukan enam sesi dan paling panjang itu empat belas sesi. Berapa sesi yang akan dilakukan itu tergantung kepada tujuan yang hendak dicapai dan kesepakatan antara pemimpin kelompok dengan anggota kelompok, serta seberapa kompleks masalah yang akan diselesaikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling kelompok *Cognitive behavioural therapy* merupakan treatment yang paling tepat untuk mengatasi gangguan *anxiety* apabila dibandingkan dengan pendekatan psikologis lainnya. Karena dengan konseling kelompok CBT dapat mengubah cara berfikir konseli yang maladaptive menjadi lebih adaptif.

DAFTAR RUJUKAN

- <https://mataram.tribunnews.com/2020/06/22/update-corona-dunia-senin-22-juni-2020-total-9-juta-kasus-5-juta-sembuh-indonesia-urutan-ke-29>.
- Beck, A. T., Davis, D. D., & Freeman, A. (2015). *Cognitive therapy of personality disorders*: Guilford Publications.
- Chaplin, J. D., & Chaplin, J. D. (2000). *Livy's exemplary history*: Oxford University Press on Demand.
- Corey, G. (2015). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*: Nelson Education.
- Corey, M. S., Corey, G., & Corey, C. (2013). *Groups: Process and practice*: Cengage Learning.
- Edelmann, R. J. (1992). *Anxiety: Theory, research and intervention in clinical and health psychology*: John Wiley & Sons.
- German, E. (2003). HYPNOSIS AND CBT WITH. *AUSTRALIAN JoURNAL oF CLINICAL AND*, 31(2), 71-85.
- Kaplan, H., Sadock, B., & Grebb, J. (1998). Substance related disorders. *Kaplan HI, Sadock BJ. Kaplan and Sadock's synopsis of psychiatry: behavioral sciences, clinical psychiatry. 8th ed. Baltimore: Williams & Wilkins.*
- Nazir, M. (2003). Metode Penelitian. Ghalia Indonesia Jakarta. *Bahasa Indonesia*.
- Öst, L.-G. (2008). Cognitive behavior therapy for anxiety disorders: 40 years of progress. *Nordic journal of psychiatry*, 62(sup47), 5-10.
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan, bagaimana mengatasi penyebabnya*: Yayasan Obor Indonesia.
- Rochman, K. L., & Rohmad. (2010). *Kesehatan mental*: Stain Purwokerto Press.
- Sugiyono, P. (2015). Metode penelitian kombinasi. *Bandung: Alfabeta*.
- Sundari, S. (2005). Kesehatan mental dalam kehidupan. *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Wilding, C., & Milne, A. (2013). Cognitive Behavioural Therapy, Terjemahan. *Ahmad Fuandy. Jakarta: PT. Indeks*.