

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Waktu Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dimulai dengan sebuah asesmen awal yang dilakukan oleh psikolog. Hasil asesmen dan diagnosa kemudian diserahkan kepada peneliti. Setelah itu peneliti melakukan pengukuran *baseline* pertama pada subjek selama beberapa kali sampai hasil *baseline* stabil, kemudian dilanjutkan dengan proses *treatment*. Proses *treatment* ini berlangsung selama 7 kali pertemuan, dengan durasi masing-masing 60 menit. Proses *treatment* ini diakhiri dengan pengukuran *baseline* ke dua untuk melihat dinamika perubahan gejala cemas menghindari pada subjek.

Tabel 3. Agenda Pelaksanaan Penelitian

NO	KEGIATAN		TANGGAL
1.	Asesmen awal	Wawancara klinis	1 juni 2017
2.	Baseline 1	Pertemuan 1	6 Juli 2017
		Pertemuan 2	10 Juli 2017
		Pertemuan 3	14 Juli 2017
3.	<i>Treatment</i> CBT	Pertemuan 1	19 Juli 2017
		Pertemuan 2	21 Juli 2017
		Pertemuan 3	24 Juli 2017
		Pertemuan 4	29 Agustus 2017
		Pertemuan 5	31 Agustus 2017
		Pertemuan 6	12 Agustus 2017
		Pertemuan 7	16 Agustus 2017
4.	Baseline 2	Pertemuan 1	20 Agustus 2017
		Pertemuan 2	24 Agustus 2017
		Pertemuan 3	28 Agustus 2017

2. **Screening Subjek**

Pada penelitian ini, peneliti telah melakukan wawancara klinis pada lima orang. Empat diantaranya memenuhi kriteria *avoidant personality disorder*. Hanya saja dua orang merasa keberatan bila harus menjalani proses terapi selama kurang lebih 3 minggu, selain itu mereka merasa kecemasan yang mereka rasakan masih belum terlalu mengganggu. Sementara itu dua orang lainnya menyetujui untuk menjalani proses terapi. Meskipun demikian satu orang akhirnya harus mundur karena harus pindah ke luar kota untuk menjalani studi. Akhirnya penelitian ini hanya menggunakan satu subjek yang memenuhi kriteria dan bersedia menjalani semua proses terapi.

3. **Agenda pelaksanaan *Cognitive and Behavioral Therapy* (CBT)**

Cognitive Behavioral Therapy dilakukan secara individual dengan bantuan terapis yang profesional di bidang CBT. Proses terapi ini terdiri 7 pertemuan, dengan durasi masing-masing pertemuan 60 menit. Selain melibatkan terapis, proses terapi ini juga melibatkan 1 asisten terapis dan 1 observer. Asisten terapis akan bertugas sebagai pengontrol subjek dalam menjalankan tugas-tugas yang diberikan padanya. Sementara tugas observer adalah melakukan observasi selama sesi terapi dan juga saat subjek menjalankan tugasnya sesuai dengan panduan yang diberikan. Selama proses terapi berlangsung, peneliti juga

melakukan proses diskusi dengan terapis, asisten terapis, dan observer. Berikut merupakan agenda pelaksanaan terapi :

Tabel 4. Pelaksanaan Intervensi

Pertemuan	Waktu	Deskripsi Kegiatan
Pertemuan 1 " penentuan tujuan terapi"	60 menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. pembuka dan <i>rapport</i> 2. penggalan masalah subjek dengan mengisi form <i>avoidance hierarchy</i> 3. menentukan permasalahan apa yang akan menjadi fokus dalam terapi 4. penjelasan sekilas mengenai CBT dan jalannya terapi. 5. pengisian <i>informed consent</i>.
Pertemuan 2 "Pengenalan CBT, Pemikiran Negatif (<i>Negative Automatic Thinking</i>) & berfokus pada mood"	60 menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. pembuka dan <i>rapport</i> 2. terapis menjelaskan mengenai CBT dengan sebuah cerita analogi 3. pengenalan & identifikasi <i>unhelpfull thinking</i> 4. pengenalan & identifikasi sekilas <i>negative automatic thinking</i> 5. latihan konfrontasi / validasi pemikiran negatif dengan mencari bukti mendukung dan tidak mendukung. 6. mengajak subjek menyadari perasaannya dan berlatih relaksasi untuk mengendalikan perasaannya. 7. pemberian tugas identifikasi NAT 8. penutup 9. pengisian skala gejala <i>avoidant personality disorder</i>
Pertemuan 3 " <i>Negative Automatic Thinking</i> & validasi pemikiran"	60 menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. pembukaan & <i>rapport</i>, 2. membahas tugas yang diberikan pada pertemuan sebelumnya. 3. latihan validasi pemikiran. 4. meminta subjek mengidentifikasi pemikiran otomatis negatif mengenai dirinya sendiri. 5. memberikan tugas pada subjek untuk menuliskan peristiwa pemicu, pemikiran negatif mengenai dirinya, dan melakukan validasi pemikiran dengan menulis bukti yang mendukung dan yang tidak mendukung. 6. penutup 7. pengisian skala gejala <i>avoidant personality disorder</i>.

<p>Pertemuan 4 "challenging pemikiran negatif dan belief- mengenai pemikiran alternatif"</p>	<p>60 menit</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. pembukaan dan <i>rapport</i> 2. membahas tugas subjek pada pertemuan ke 3. 3. identifikasi <i>irrational belief</i> dalam diri subjek 4. melatih konfrontasi terhadap <i>irrational belief</i> dengan menemukan bukti yang mendukung dan tidak mendukung pemikirannya melalui CBT <i>thought record</i>. 5. terapis memberi tugas pada subjek untuk menuliskan hal-hal dalam hidupnya yang pantas untuk disyukuri dan memilih beberapa hal yang paling utama dan melatih subjek untuk tersenyum ketika bertemu orang (mengisi form "tersenyum" yang sudah disediakan). Subjek juga diberi sebuah "<i>diary</i> pemikiran" yang berisi <i>cbt thought record</i> yang bisa selalu dipakai untuk mengidentifikasi dan melawan pemikiran negatif yang muncul. 6. penutup 7. pengisian skala gejala <i>avoidant personality disorder</i>.
<p>Pertemuan 5 "activate behavior"</p>	<p>60 menit</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. pembuka dan <i>rapport</i> 2. terapis membahas tugas yang diberikan pada subjek di pertemuan sebelumnya. 3. terapis mulai menjelaskan mengenai pembentukan perilaku yang mampu membantu subjek merasa lebih baik dalam CBT. 4. terapis mulai melatih pembentukan perilaku terutama dalam berkomunikasi dengan orang lain (sesuai dengan tujuan terapi subjek). 5. terapis memberikan tugas pada subjek untuk menyapa dan bertanya pada orang yang ditemui (baik dikenal maupun tidak). 6. penutup 7. pengisian skala gejala <i>avoidant personality disorder</i>.
<p>Pertemuan 6 "activate behavior part 2"</p>	<p>60 menit</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. pembuka dan <i>rapport</i>. 2. pembahasan tugas yang diberikan pada pertemuan sebelumnya. 3. latihan relaksasi 4. melanjutkan latihan "bertanya" 5. terapis memberi tugas pada subjek untuk berlatih memulai interaksi dengan bertanya. 6. penutup 7. pengisian skala gejala <i>avoidant personality disorder</i>.

Pertemuan 7 "penutup terapi & membangun aturan hidup"	60 menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. pembuka & <i>rapport</i> 2. terapis membahas tugas yang diberikan pada subjek. 3. terapis <i>me-review</i> tujuan serta materi dan proses terapi yang dilalui subjek. 4. terapis membimbing subjek untuk mengingat serta merasakan pemikiran-pemikiran dan emosi subjek saat pertama kali bertemu terapis sampai dengan sesi terapi selesai dan keberhasilan subjek melaksanakan setiap tugas yang diberikan pada subjek, menggunakan teknik visualisasi. 5. terapis meminta subjek mengisi <i>worksheet</i> "bunga" untuk menuliskan re-konstruksi pemikiran subjek mengenai dirinya dan lingkungan. 6. mengajak subjek merencanakan apa yang akan dilakukan bila permasalahannya muncul kembali. 7. penutup 8. pengisian skala gejala <i>avoidant personality disorder</i>.
---	-------------	---

B. Hasil Analisis Data

1. Latar Belakang Subjek

Subjek merupakan anak ke dua dari tiga bersaudara. Menurut keterangan subjek, sejak kecil orangtuanya selalu membandingkan kemampuan subjek dengan sang kakak sejak ia duduk di bangku sekolah dasar. Selain itu di sekolah pun subjek sering diejek oleh teman-temannya karena memiliki tubuh yang gemuk. Sewaktu subjek SD, ia tidak begitu menanggapi hal tersebut. Hanya saja saat subjek mulai duduk di bangku SMP, ia mulai merasa terganggu dengan komentar-komentar dari teman-teman dan keluarganya, terutama mengenai kemampuan akademis dan bentuk tubuhnya.

Selain sering membandingkan subjek dengan sang kakak yang memang tergolong siswa pandai di sekolahnya, ibu subjek juga sering meminta subjek untuk diet. Ibu subjek selalu mengatakan padanya bila subjek gemuk maka subjek akan sulit mendapatkan pasangan dan pekerjaan. Subjek juga sering dibandingkan dengan keluarga atau temannya yang memang memiliki tubuh yang kurus.

Selain itu, subjek pernah menyukai teman sekolahnya sewaktu SMP, tetapi temannya tersebut menyukai orang lain yang memiliki badan lebih kurus dibanding subjek. Peristiwa ini seolah menguatkan pendapat sang ibu bahwa tubuh yang gemuk tidak menarik. Perlahan-lahan subjek mulai meyakini bahwa ia adalah orang yang bodoh dan tidak menarik. Kegagalan masuk di sekolah menengah atas favorit, nilai pas-pasan, hampir tidak lulus ujian nasional, memiliki tubuh gemuk, ditolak oleh orang disuka demi orang lain yang memiliki badan lebih kurus dibanding subjek merupakan bukti-bukti yang membentuk pemikirannya tersebut. Akibatnya saat subjek duduk di bangku SMA, ia hanya berteman dengan teman-teman sekelasnya yang bertubuh gemuk.

Lingkungan pergaulan subjek yang memang tertutup dan pemalu menjadi lebih terbatas lagi karena ia dengan sengaja membatasi diri dengan lingkungan sekitar. Subjek takut diejek dan ditolak oleh lingkungannya. Hal ini terus berlangsung sampai subjek masuk di perguruan tinggi.

Banyaknya mata kuliah yang tidak lulus membuat subjek di *drop out* dari perguruan tinggi tersebut. Akhirnya subjek berpindah di salah satu perguruan tinggi swasta di Semarang. Menurut subjek, ini adalah keputusan terberatnya, karena ia harus memulai sesuatu yang baru, di tempat baru, dengan orang-orang baru.

Subjek tinggal di dekat kos sang kakak, tetapi hal ini tidak lantas membuatnya merasa aman. Ia tetap membatasi pergaulan dengan teman-teman kosnya. Perilaku serupa juga ia terapkan di kampus. Ia merasa malu karena ia bodoh ditambah keyakinannya bahwa ia tidak menarik masih terbawa sampai saat ini.

Kecemasan subjek mengenai penolakan dan merasa rendah diri ini rupanya tidak hanya muncul dalam bentuk perasaan saja tetapi juga sudah dalam bentuk perilaku. Perilaku yang terlihat selain menghindari dan menarik diri, subjek juga mengaku bahwa ia selalu berkeringat dan bicara terputah-putah saat berbicara dengan orang lain. Subjek selalu menatakan pada lawan bicara "*sorry bicaraku nggak jelas, aku emang gini orangnya*".

Pembatasan diri subjek dengan lingkungan karena takut ditolak ini ia rasakan sampai sekarang. Kondisi ayah dan ibu subjek yang makin tidak harmonis membuat subjek semakin tidak menemukan tempat yang dirasa aman, karena sang ibu sibuk mengurus urusannya sendiri dan sang ayah yang selalu mengeluh pada subjek. Sang kakak yang seharusnya bisa

menjadi sosok yang diandalkan lebih memilih untuk menghabiskan waktu di luar rumah.

Selain itu skripsi yang tak kunjung selesai juga membuatnya merasa semakin cemas. Beberapa teman subjek pernah mengajaknya untuk mengerjakan skripsi bersama tetapi subjek menolak, karena ia merasa tidak sepintar mereka dan juga ia takut bertemu dengan dosen pembimbingnya. Ia takut bila idenya ternyata salah. Maka dari itu subjek sebisa mungkin menghindari datang ke kampus dan bertemu dengan orang-orang kampus. Subjek mengaku saat ia berada di lingkungan kampus, ia merasa orang-orang yang melihatnya, terutama yang mengenalnya akan berpikir bahwa subjek bodoh karena kuliahnya tak kunjung selesai. Ia juga merasa bahwa orang-orang yang dijumpai di lingkungan umum (baik di kampus maupun tempat umum lainnya) akan melihatnya dan berkomentar mengenai tubuhnya yang gemuk.

Subjek merasa apa yang terjadi padanya sangat mengganggu saat ia mulai memikirkan mengenai masa depannya. Orangtuanya sudah memintanya untuk segera lulus dan mencari pekerjaan dan juga banyak orang di usianya sudah menikah. Subjek merasa kesulitan memenuhi tuntutan tersebut, karena ia merasa ada yang bermasalah dalam dirinya yang menghambatnya untuk memenuhi tugas tersebut. meskipun demikian ia ingin segera meringankan beban orangtuanya, apalagi bila ia melihat sang ayah yang membiayai keluarga sudah

semakin tua dan sekarang sedang dilanda masalah dengan ibu subjek. Subjek tidak ingin semakin menjadi beban. Tuntutan dari luar maupun dari dalam diri subjek ini berkonflik dengan rasa tidak mampu subjek, sehingga subjek merasa terganggu. Akhir-akhir ini ia menjadi susah tidur dan mudah pusing serta sesak napas.

2. Analisis Kuantitatif

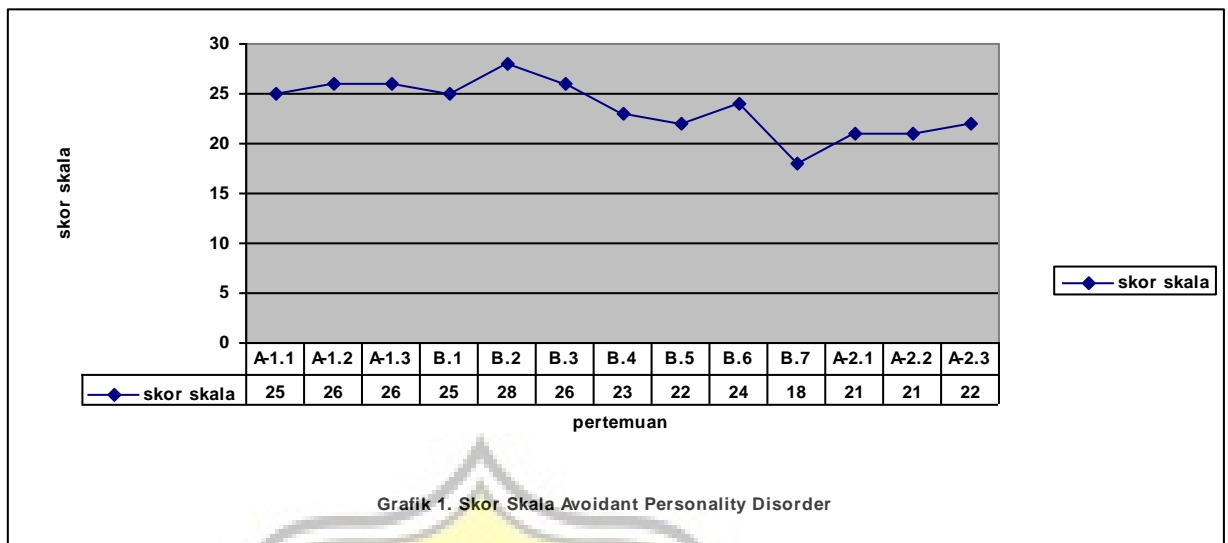
a. Uji Statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test*

Berdasarkan hasil uji statistik terhadap pengukuran gejala-gejala *avoidant personality disorder* subjek selama *baseline 1* dan *baseline 2*, didapatkan p (2-tailed) = 0.071 dan p (1-tailed) = 0.0355. Berhubung hipotesis dalam penelitian ini sudah terarah, maka uji hipotesis yang digunakan adalah p (1-tailed) = 0.0355 < 0.05. Selain itu rata-rata dari *baseline 1* adalah 11.57 dan rata-rata *baseline 2* adalah 9.14. Hasil pengukuran ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara gejala *avoidant personality disorder* pada subjek sebelum dan setelah intervensi atau *treatment* diberikan, dimana *baseline 2* lebih rendah disbanding *baseline 1*.

b. Analisa Grafik

Berikut merupakan perubahan skor pada skala gejala *avoidant personality disorder* subjek sejak *baseline 1*, intervensi, dan *baseline 2*.

Perubahan skor tersebut tergambar pada grafik berikut :



Pada gambar grafik 1 tercantum skor skala *avoidant personality disorder* yang diisi oleh subjek mulai dari *baseline 1* (A-1.1, A-1.2, A-1.3), intervensi (B.1, B.2, B.3, B.4, B.5, B.6, B.7), dan *baseline 2* (A-2.1, A-2.2, A-2.3). Pengukuran pada *baseline 1* dilakukan sebanyak tiga kali, dan menghasilkan skor 25, 26, dan 26. Skor maksimal pada skala ini adalah 32. Pada *baseline 1* Hampir secara keseluruhan gejala-gejala yang tertera pada skala diberi skor 3 atau 4 oleh subjek. Hal ini menunjukkan bahwa gejala tersebut ada dalam diri subjek. Sementara sesuai kriteria untuk dapat dikatakan bahwa subjek memiliki gangguan cemas menghindar, setidaknya subjek memiliki 4 gejala. Subjek menjalani proses *baseline* pertama ini selama kurang lebih 2 minggu, tanpa diberi intervensi apapun. Setelah skor subjek sudah stabil, maka subjek mulai menjalani proses terapi.

sedangkan selama proses intervensi berlangsung, pengisian skala *avoidant personality disorder* dilakukan di akhir masing-

masing pertemuan. Pada intervensi pertemuan pertama skor subjek adalah 25, dengan 2 item berskor 4, 5 item berskor 3, dan 1 item berskor 2. Tidak terlihat banyak perbedaan dengan skor subjek selama *baseline* 1.

Pada pertemuan ke dua, skor subjek meningkat menjadi 28, dengan 4 item diberi skor 4 dan 4 item lainnya diberi skor 3. Item ke dua (mengenai kenyamanan subjek untuk bekerja atau berinteraksi hanya dengan orang-orang yang sudah ia kenal sebelumnya), merupakan item yang mengalami peningkatan, dari skor 2 menjadi 4.

Pada intervensi pertemuan ke tiga, skor subjek mulai menurun menjadi 26. Item-item yang mengalami penurunan skor adalah 3 (kenyamanan berinteraksi atau bekerja hanya dengan orang-orang yang sudah dikenal sebelumnya dan sudah pasti dapat menerima subjek), 5 (peka terhadap kritikan atau penolakan dari orang lain), dan 6 (kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal dengan orang baru dikarenakan merasa diri tidak mampu). Pada pertemuan ke dua, item-item tersebut memiliki skor 4 kemudian turun menjadi 3.

Skor skala pada pertemuan ke empat kembali menunjukkan penurunan, yaitu 23. Item nomor 4 (membatasi diri dalam menjalin relasi yang intim dengan orang lain dikarenakan rasa cemas terhadap ejekan atau kemungkinan dipermalukan), 7 (merasa diri tidak menarik, banyak memiliki kekurangan, merasa tidak mampu bila dibandingkan dengan orang lain), dan 8

(enggan terlibat dalam kegiatan yang baru atau kegiatan yang memiliki resiko, karena takut menanggung malu bila tidak berhasil) merupakan item-item yang mengalami penurunan skor. Item ke 4 dan 8 sebelumnya memiliki skor 4 kemudian menurun menjadi 3, sementara item nomor 7 sebelumnya memiliki skor 3 lalu menurun di angka 2.

Penurunan skor kembali terlihat pada intervensi pertemuan ke lima, yaitu 22. Item ke lima merupakan item yang skornya menurun 1 poin dari pertemuan sebelumnya. Skor item lima (berkaitan dengan peka terhadap kritikan atau penolakan dari orang lain) pada pertemuan ke empat yaitu 4 kemudian menurun menjadi 3.

Skor skala subjek pada pertemuan ke enam yaitu 24. Terlihat adanya peningkatan skor gejala cemas menghindar pada diri subjek, terutama pada item ke lima dan tujuh, yaitu item mengenai peka terhadap kritikan atau penolakan dari orang lain dan item mengenai merasa diri tidak menarik, banyak memiliki kekurangan, dan merasa tidak mampu dibanding orang lain.

Pada pertemuan ke tujuh skor skala subjek mengalami penurunan dibanding pertemuan-pertemuan sebelumnya, yaitu 18. Terdapat dua item yang tidak mengalami penurunan dan masih memiliki skor 3, sementara 6 item lainnya mengalami penurunan menjadi skor 2. Item-item yang mengalami penurunan adalah item 2 (ketakutan terhadap komentar negatif, kritikan, celaan, ataupun penolakan dari orang lain), 3 (kenyamanan

bekerja atau berinteraksi dengan orang-orang yang sudah mengenal subjek dan pasti dapat menerima subjek), 4 (membatasi diri dalam menjalin relasi yang intim dengan orang lain dikarenakan rasa cemas terhadap ejekan atau kemungkinan dipermalukan), 6 (kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal dengan orang baru dikarenakan merasa diri tidak mampu), 7 (merasa diri tidak menarik, banyak memiliki kekurangan, dan tidak mampu dibanding orang lain), 8 (enggan terlibat dalam kegiatan baru atau kegiatan yang memiliki resiko karena takut menanggung malu bila tidak berhasil).

Pengukuran *baseline* 2 sendiri dilakukan selang empat hari setelah proses intervensi berlangsung. Hasil pengukuran *baseline* 2 ini akan dibandingkan dengan hasil pengukuran pada *baseline* 1. Pengukuran ini dilakukan sebanyak 3 kali sama dengan jumlah pengukuran pada *baseline* 1. Pengukuran pertama pada *baseline* 2 ini skor skala subjek adalah 21. Skor ini masih sama pada pengukuran ke dua *baseline* 2, yang menunjukkan hasil skor 21. Sementara pada pengukuran ke tiga skor subjek meningkat menjadi 22.

3. Analisis Kualitatif

a. *Baseline* 1

Baseline 1 ini dilakukan pada tanggal 6 sampai 14 juli 2017. Proses pengukuran pada tahap *baseline* 1 ini dilakukan sampai mendapatkan hasil yang konsisten. Setelah terlihat skor yang cukup konsisten pada subjek

selama tiga kali pengukuran, maka *baseline* 1 dihentikan dan dilanjutkan ke tahap intervensi. Melalui skala gejala *avoidant personality disorder* subjek, terlihat bahwa hampir seluruh item gejala memiliki skor 3 dan 4 yang berarti sesuai dengan kondisinya saat ini. Gejala-gejala tersebut juga terlihat dari hasil wawancara dengan subjek.

Subjek mengaku bahwa ia merasa tidak menarik, tidak pintar, tidak tergolong orang yang mengasyikan sehingga tidak ada orang yang ingin berteman dengannya. Ia merasa tidak berani untuk masuk pada kelompok baru atau pada lingkungan baru karena berpikir pasti ditolak atau diabaikan. Subjek juga merasa ia akan sulit mendapatkan pekerjaan dan pasangan karena ia tidak pintar dan tidak menarik (baik secara fisik maupun kemampuan bergaul).

Selain itu ketidaknyamanan subjek untuk bekerja dalam sebuah kelompok ataupun dengan orang lain yang baru baginya, membuatnya semakin kesulitan untuk memilih bidang pekerjaan. Ketidaknyamanan subjek saat bekerja dalam sebuah kelompok ataupun orang baru ini disebabkan oleh pemikirannya sendiri bahwa ide atau pemikirannya tidak akan didengar.

b. Intervensi

i. Penentuan tujuan terapi

Pada pertemuan pertama ini, terapis mencoba untuk menggali permasalahan yang dirasakan subjek. Subjek

bercerita bahwa ia memiliki 3 hal yang membuatnya merasa cemas, yaitu : berada di lingkungan sosial, tidak mendapat jodoh, dan tidak bisa menyelesaikan skripsi. Kemudian setelah diminta untuk memilih kecemasan yang paling menggonggonya saat ini, subjek kemudian menempatkan permasalahan mengenai kecemasan saat berada di lingkungan sosial sebagai permasalahan yang paling menggonggu. Ia mengatakan bahwa kecemasan tersebut berpengaruh pada 2 kecemasan lainnya. Subjek berharap dapat terbantu untuk menurunkan kecemasannya melalui terapi ini

Pada pertemuan pertama ini subjek menyatakan bahwa apa yang dirasakan subjek masih sama dengan kondisi sebelumnya. Hanya saja pada pertemuan kali ini subjek diajak untuk memetakan permasalahannya sehingga ia merasa lebih terbantu untuk mengarahkan fokus permasalahannya.

ii. Pengenalan CBT, Pemikiran Negatif (*Negative Automatic Thinking*) & berfokus pada *mood*

Pada pertemuan ke dua ini, terapis menjelaskan pada subjek mengenai apa itu CBT dan bagaimana prinsip-prinsipnya. Terapis kemudian mulai menjelaskan apa itu CBT, melalui sebuah analogi cerita iklan lipstik di luar negeri, yaitu sebagai berikut :

” Penjual lipstik itu sedang mengadakan iklan secara *live* di sebuah mall. Kemudian penjual lipstik

meminta beberapa responden wanita di mall tersebut. Mereka diminta untuk mencoba lipstik tersebut dan membuktikan bahwa lipstik tersebut tahan lama meskipun dipakai untuk berciuman. Akhirnya para responden wanita itu diminta untuk berciuman dengan beberapa sosok yang ditunjuk oleh penjual, namun ciuman itu dilakukan dengan mata responden yang tertutup. Saat melihat ke arah sosok yang ditunjuk penjual lipstik, para responden wanita itu melihat sosok pria-pria tampan. Mereka pun akhirnya menyetujui aturan main penjual lipstik. Saat mata para responden sudah ditutup dengan kain, maka para pria tampan itu pergi dan digantikan dengan 5 ekor monyet. Setelah para responden wanita itu berciuman dengan para monyet, responden kemudian ditanya bagaimana rasanya. Para responden pun menjawab "enak". Kemudian mereka diminta membuka penutup matanya dan melihat sosok yang mereka cium. Para responden pun kaget karena yang dicium adalah monyet "

Setelah itu terapis beratanya pada subjek penyebab para responden mengatakan ciuman itu tetap enak, padahal yang dicium adalah monyet. Subjek pun menjawab bahwa para responden tidak tahu sebelumnya kalau yang dicium itu monyet, dan dalam bayangan mereka yang dicium adalah para pria tampan. Terapis pun membenarkan jawaban subjek dan menegaskan bahwa yang membuat mereka merasakan bahwa ciuman itu enak adalah *mindset* mereka. Sama dengan kehidupan individu sehari-hari, yang membuat mereka merasa hidupnya menderita, sakit hati, atau senang sekalipun adalah pemikiran individu itu sendiri.

Terapis kemudian melanjutkan dengan menjelaskan beberapa jenis pemikiran yang tidak membantu (*unhelpfull thinking*) dan meminta subjek mengidentifikasi

pemikiran mana yang dimilikinya. Subjek pun mengatakan bahwa ia memiliki semua jenis pemikiran yang tidak membantu tersebut, terlebih ia sering melabel dirinya bodoh, tidak menarik, dan tidak mudah bergaul.

Kemudian terapis membahas satu per satu pemikiran-pemikiran subjek yang tidak membantu tersebut. Terapis meminta subjek untuk mengingat-ingat dan menggali mengenai peristiwa yang memicu munculnya pemikiran negatif tersebut, pemikiran yang otomatis muncul saat itu, dan perasaan subjek di saat tersebut. Kemudian terapis menjelaskan bahwa pemikiran negatif tersebut dalam CBT disebut sebagai *negative automatic thinking* (NAT). Terapis menjelaskan bahwa pemikiran negatif itu lah yang membuat subjek merasa semakin rendah diri dan cemas.

Subjek kemudian diajak berlatih melakukan validasi untuk membuktikan kebenaran pemikirannya, dengan meminta subjek menyebutkan bukti yang mendukung dan tidak mendukung pemikirannya. Hanya saja subjek masih membutuhkan waktu yang lama untuk melakukan validasi pemikiran, terutama saat diminta menemukan bukti yang tidak mendukung pemikiran.

Subjek beberapa kali mengetuk-ngetuk dahinya dan menggerak-gerakkan kakinya. Subjek juga berkeringat meskipun ruangan ber-AC. Melihat ketegangan subjek,

terapis akhirnya membantu subjek menemukan bukti yang tidak mendukung dan menutup sesi dengan mengajarkan subjek teknik relaksasi. Subjek juga diberi tugas untuk menuliskan situasi yang membuatnya merasa cemas kemudian menuliskan pemikiran negatif yang muncul.

Skor skala subjek meningkat dibandingkan pertemuan sebelumnya dan *baseline* 1. Subjek menjelaskan bahwa pertemuan ke dua ini membuatnya benar-benar menyadari mengenai kecemasannya terhadap lingkungan sosial, terutama karena ia takut ditolak dan merasa dirinya sungguh inferior. Subjek juga mengatakan bahwa selama ini ia merasa bahwa ia sudah bisa memaklumi kekurangannya tersebut namun ternyata ia hanya merepresnya. Keluarga yang dirasa merupakan tempat yang sedikit aman untuknya, tetapi ternyata justru menjadi sumber tekanan untuknya karena dirasa tidak mampu menerima kondisinya apa adanya.

Pada sesi ini subjek mengatakan bahwa ia mulai menyadari bahwa pemikiran-pemikiran negatifnya belum tentu benar. Meskipun demikian ia masih kesulitan untuk meyakini bahwa pemikirannya belum tentu benar. Akibatnya ia menjadi lebih tegang. Teknik relaksasi yang diajarkan pada subjek berhasil membuatnya mengontrol emosinya dan menjadi lebih tenang.

iii. NAT (*Negative Automatic Thinking*) dan validasi pemikiran

Terapis memulai sesi dengan membahas tugas yang diberikan pada subjek di pertemuan ke dua, yaitu menuliskan situasi yang memicu kecemasan subjek beserta pemikiran negatif yang muncul saat itu. Subjek menuliskan 3 situasi beserta pemikiran negatif yang terkait dengan dengan kecemasannya. Terapis kemudian membahasnya satu persatu dan melatih subjek melakukan validasi pemikiran. Berikut merupakan situasi cemas subjek beserta latihan validasi pemikiran yang diberikan oleh terapis :

- 1). subjek pergi dengan temannya ke Jogjakarta, di sana subjek bertemu dengan orang-orang yang dikenal oleh temannya tersebut. subjek merasa tidak nyaman saat bertemu dengan orang-orang baru karena berpikir bahwa ia akan diabaikan, karena biasanya juga dia diabaikan. Kemudian terapis meminta subjek menjelaskan bukti yang mendukung pemikirannya. Subjekpun menceritakan bahwa orang yang mereka temui tersebut lebih tertarik bercakap-cakap dengan temannya dibanding dengan subjek, maka subjek memutuskan untuk diam dan pasif dalam interaksi tersebut. Subjek juga menceritakan bahwa saat mereka berbincang-

bincang, mereka membahas topik yang tidak diketahui oleh subjek. Mereka membicarakan mengenai pengalaman teman subjek dan orang tersebut selama mereka menjalani kursus bersama. Kemudian terapis meminta subjek memikirkan bukti atau hal apa yang mungkin saja terjadi dan itu tidak sesuai dengan pemikiran negatif subjek tersebut. Subjek tampak kesulitan awalnya, sehingga terapis membantu subjek dengan menanyakan, apakah subjek sama sekali tidak diajak bicara dan apakah pengalaman yang mereka bahas itu merupakan pengalaman yang sebenarnya diketahui oleh subjek atau tidak. Subjek pun kemudian menjelaskan bahwa sebenarnya dia disapa dan diajak bicara. Selain itu subjek baru mengetahui dari orang tersebut bahwa ia menyukai teman subjek, maka orang tersebut cenderung mengajak bicara teman subjek. Kemudian subjek menjelaskan pula bahwa subjek tidak mengetahui pengalaman yang sedang mereka bahas karena subjek tidak sempat kursus dengan mereka. Terapis kemudian menegaskan bahwa sebenarnya ada interaksi yang dibuka oleh orang yang ditemui subjek di jogja tersebut, hanya saja tidak lama atau intens, dan subjek sudah mengetahui alasannya. Terapis juga menegaskan

bahwa sikap subjek yang pasif dan menjauh karena merasa diabaikan tersebut lah yang membuat orang-orang itu juga menjauhi subjek, karena subjek sudah menutup diri terlebih dahulu.

- 2). Saat subjek menunggu terapis di kampus, ia merasa cemas. Subjek takut bertemu dengan orang-orang baik yang dikenal atau tidak. Ia berpikir bahwa orang-orang itu akan menghina subjek karena badannya yang gemuk. Kemudian terapis menanyakan apakah saat itu ada bukti orang mendekati subjek lalu mengomentari badan subjek. Subjek pun tidak menemukan bukti tersebut. Terapis pun lalu menanyakan apa yang dicemaskan subjek bila badannya gemuk. Subjek pun bercerita dan menjelaskan bahwa sebelumnya, orang-orang yang ia kenal, terutama keluarganya selalu mengatakan bahwa bila badan subjek gemuk, maka ia tidak akan mendapat pasangan dan susah mencari pekerjaan. Mendengar alasan tersebut, terapis pun bertanya bukti yang mendukung pemikiran subjek tersebut (bila orang gemuk tidak akan mendapatkan jodoh dan pekerjaan). Subjek kemudian terdiam beberapa saat, kemudian menjawab bahwa temannya yang gemuk pun memiliki pacar dan memiliki pekerjaan. Subjek kemudian juga berkata bahwa ia juga

sempat memiliki pacar sebelumnya. Kemudian terapis kembali menanyakan mengenai bukti yang mendukung pemikiran subjek, dan subjek pun menjawab bahwa ia belum menemukan bukti yang mendukung. Terapis kemudian menegaskan bahwa alasan kecemasan subjek mengenai tubuhnya yang gemuk tidak valid karena tidak memiliki bukti pendukung, sebaliknya subjek justru menemukan bukti yang tidak mendukung pemikirannya. Terapis juga menceritakan mengenai beberapa orang terkenal yang memiliki tubuh gemuk namun karir dan kehidupan percintaannya tetap berlangsung dengan baik bahkan cemerlang, karena sebenarnya penentu utama kehidupan percintaan maupun pekerjaan adalah sikap mereka. Terapis pun meminta subjek untuk menggambarkan salah satu artis yang memiliki badan gemuk namun memiliki banyak teman, penggemar, terkenal, dan memiliki pasangan. Subjek pun menggambarkan mereka sebagai sosok yang ramah, lucu, cerdas, memiliki pergaulan dan wawasan yang luas. Setelah itu terapis pun meminta subjek untuk membandingkan jumlah teman antara dua orang yang ia kenal, yang satu cantik namun cenderung terlihat judes dan yang lainnya yang terlihat biasa-biasa saja atau

bahkan tidak cantik tetapi ramah dan terlihat menyenangkan. Subjek pun menjawab temannya yang tidak cantik tetapi ramah lebih memiliki banyak teman. Hal ini dilakukan terapis supaya keyakinan subjek mengenai orang gemuk tidak akan mendapatkan pekerjaan dan pasangan tidaklah selalu benar.

- 3). Subjek merasa cemas bila berada di lingkungan baru atau asing. Ia memiliki pemikiran bahwa ia tidak akan mendapatkan teman. Subjek pun menjelaskan ia memiliki pemikiran tersebut karena ia memiliki pengalaman ketika berada di lingkungan yang asing, orang-orang selalu sibuk dengan urusannya sendiri dan mengabaikan keberadaan subjek. Kemudian terapis menanyakan pada subjek dari sekian banyak pengalaman subjek di tempat baru apakah sama sekali tidak ada yang mengajak bicara subjek entah hanya sekedar bertanya atau menyapa, atau menjawab saat subjek menyapa dan bertanya. Subjek pun menjelaskan bahwa memang masih ada yang menyapa sesekali tetapi tidak mengajak subjek untuk mengobrol. Selain itu subjek juga menjelaskan bahwa selama ini subjek belum pernah memulai pembicaraan. Bila ia diajak bicara terlebih dahulu maka ia akan menanggapi. Terapis

pun kemudian menanyakan pada subjek apakah sikap subjek yang cenderung pasif turut berpengaruh pula pada sikap orang lain terhadap subjek. Subjek pun mengiyakan hal tersebut. Terapis lalu kembali menjelaskan bahwa apa yang dilakukan subjek selalu memberikan dampak pada lingkungan. Misalnya saja sikap subjek yang cenderung pasif dan tidak ramah pada lingkungan akan membuat orang sekitar pun enggan mendekati subjek.

Terapis kemudian menutup sesi dengan menjelaskan bahwa dengan melakukan validasi pemikiran, maka subjek akan lebih obyektif melihat dan memaknai sebuah peristiwa. Subjek kemudian diberi tugas baru untuk menuliskan pemikiran negatif mengenai diri subjek disertai dengan peristiwa pemicunya dan kemudian berlatih untuk melakukan validasi pemikiran.

Skor skala cemas menghindar subjek pada pertemuan ke tiga ini kembali menurun. Subjek menjelaskan bahwa ia merasa lebih baik karena menyadari bahwa kondisinya tidak seburuk yang dipikirkan. Subjek mengatakan "*ternyata pemikiran-pemikiran negatifku belum tentu benar, karena nggak berdasarkan bukti atau kurang bukti*".

Hanya saja ia menyadari bahwa untuk mengubah cara pemikirannya apalagi sikapnya terhadap lingkungan sosial bukanlah hal yang mudah. Subjek menyadari bahwa hal tersebut membutuhkan keberanian dan komitmen untuk terus berlatih. Sedangkan subjek sendiri saat ini merasa ragu apakah ia mampu atau tidak melakukan perubahan itu, terutama dalam usaha membangun relasi atau interaksi dengan orang lain.

iv. *challenging* pemikiran negatif dan belief serta mengenal pemikiran alternatif

Pada pertemuan kali ini subjek diajak untuk menemukan *negative automatic thinking* mengenai dirinya sendiri beserta keyakinan inti subjek. Subjek pun menuliskan beberapa pemikiran negatif yang otomatis muncul mengenai dirinya saat dihadapkan pada peristiwa-peristiwa pemicu beserta dengan bukti yang mendukung dan tidak mendukung pemikirannya. Berikut merupakan situasi dan pemikiran negatif yang muncul pada subjek :

- 1). Saat subjek makan di sebuah angkringan dan ia merasa cemas. Muncul pemikiran bahwa ia akan di-*bully* dan diabaikan. Subjek merasa akan di-*bully* karena tubuhnya yang gemuk. Meskipun demikian ia tidak menemukan bukti yang mendukung

pemikirannya, justru ia menemukan bukti-bukti yang berlawanan dengan pemikirannya tersebut.

- 2). Saat teman subjek mengajaknya menghadiri penyuluhan kesehatan dan BPJS di gereja, ia merasa cemas karena berpikir bahwa ia akan diabaikan, karena subjek merasa dirinya bukan orang yang pintar dan asyik diajak bicara. Ia berhasil menemukan bukti yang tidak mendukung, bahwa ada beberapa orang yang menyapa subjek, meskipun tidak berlanjut menjadi obrolan yang panjang. Meskipun demikian subjek masih belum puas dengan pemikiran tersebut. Kemudian terapis mengenalkan subjek pada pemikiran alternatif. Terapis menjelaskan maksud dan tujuan serta contoh pemikiran alternatif bila diterapkan pada kasus subjek ini, misalnya saja orang-orang yang ditemui subjek merupakan orang yang pendiam atau tertutup. Setelah itu terapis memberi kesempatan pada subjek untuk melanjutkan. Subjek pun menyebutkan bahwa bisa saja orang-orang itu merupakan orang yang sibuk, atau orang-orang itu tidak menemukan bahan pembicaraan.
- 3). Subjek memiliki keinginan untuk pergi ke perpustakaan dan membuat skripsi bersama temannya, tetapi ia batalkan. Ia takut akan diejek

oleh teman atau dosen yang mengenalnya karena belum lulus. Setelah digali lebih lanjut, subjek memiliki ketakutan diejek demikian karena pengalaman-pengalaman sebelumnya yang akhirnya membuatnya merasa bahwa dirinya memang bodoh. Selain itu ia juga takut dikomentari mengenai bentuk tubuhnya yang gemuk. Pemikiran negatif yang muncul saat ia dikatakan gemuk adalah ia tidak menarik dan tidak berbakat. Subjek tidak berhasil menemukan bukti yang tidak mendukung ataupun pemikiran alternatif untuk membuatnya merasa lebih tenang.

Terapis kemudian menegaskan bahwa dari setiap alasan subjek selalu melibatkan pemikiran bahwa "*saya jelek, saya tidak berbakat, saya tidak pintar*". Kemudian terapis menjelaskan bahwa pemikiran tersebut merupakan keyakinan inti subjek yang akhirnya membuatnya merasa cemas terhadap situasi sosial selama ini.

Subjek kemudian diajak untuk melakukan validasi terhadap keyakinan intinya tersebut. Ia berhasil menemukan bukti yang tidak mendukung keyakinan inti mengenai dirinya tersebut. Masing-masing bukti yang ia kumpulkan sebanyak 10. Selama proses latihan ini subjek sering menggerak-gerakkan kakinya, mengetuk-

ngetuk dahinya, beberapa kali menyeka keringat (meskipun ruangan terapi ber-AC), dan minum.

Subjek mengatakan bahwa pertemuan hari ini membuat subjek harus bekerja keras, karena subjek tidak terbiasa melihat sisi-sisi positif yang ia miliki. Ia selalu merasa dirinya tidak bisa apa-apa. Subjek juga mengaku tidak percaya bahwa ia bisa menyebutkan sisi positifnya sebanyak itu, meskipun sisi positif yang ia sebutkan mungkin orang lain juga memilikinya atau mungkin tidak terlalu spesial, namun setidaknya subjek menjadi sadar bahwa ia ternyata tidak seburuk yang ia pikirkan. Saat ditanya apa yang dirasakan bila melihat sisi-sisi positif yang telah ia tuliskan, subjek mengaku merasa lebih bahagia, meskipun tidak langsung membuat rasa inferior subjek menghilang.

v. *Activate behavior*

Sebelum sesi ini dimulai, terapis membahas tugas yang diberikan pada subjek sebelumnya, yaitu mengisi form "*sudahkah aku tersenyum hari ini?*" dan menuliskan hal-hal yang dimiliki subjek yang bisa disyukuri. Subjek berhasil menemukan 21 hal yang bisa disyukuri. Sedangkan skor form tersenyum subjek selama jeda pertemuan keempat dan kelima juga semakin meningkat. Tujuan tugas tersebut adalah supaya subjek dapat

melatih diri untuk lebih bisa berpikir positif dan lebih ramah dengan orang lain.

Kemudian subjek diajak untuk membentuk perilaku yang dapat membantunya dalam meningkatkan kemampuan berinteraksi dengan orang lain. Subjek diajarkan mengenai cara membuka pembicaraan dengan bertanya. Subjek tampak berkeringat di ruangan ber AC, dan membutuhkan waktu yang lebih lama saat diminta menemukan topik pembicaraan atau pertanyaan. Meskipun demikian subjek sudah lebih mudah untuk memunculkan pemikiran alternatif saat diminta membayangkan reaksi lawan bicara yang negatif.

Melalui wawancara dengan peneliti, subjek mengaku bahwa ia sudah mulai terbiasa memunculkan pemikiran yang lebih positif saat ia berada di lingkungan sosial, sehingga ia tidak selalu menuntut orang lain untuk menyapanya. Subjek juga mengaku sudah mulai bisa untuk memunculkan pemikiran yang mampu menenangkannya bila ia berada dalam situasi-situasi yang tidak menyenangkan, seperti di tempat yang baru atau di tempat umum dan subjek tidak banyak diajak bicara. Hanya saja subjek mengaku merasa cemas dengan tugas barunya ini karena menuntutnya untuk membangun atau memulai interaksi dengan orang lain.

vi. Activate behavior part 2

Pada pertemuan ke enam ini, skor subjek kembali meningkat. Subjek tidak menyelesaikan tugas yang diberikan padanya untuk menyapa dan bertanya (membuka topik pembicaraan) pada orang lain. Ia pernah hampir mencoba tetapi ia menyatakan bahwa ia sangat takut dan tubuhnya terasa gemetar. Maka ia memilih untuk tidak mengerjakan dan meminta didampingi saat menjalankan tugasnya ini. Subjek mengaku saat dihadapkan langsung dengan situasi yang membuatnya merasa terancam atau cemas ia masih belum bisa mengendalikan pemikirannya bila tidak didampingi.

Selain itu tugas yang diberikan padanya kali ini dirasa merupakan tugas yang berat karena ia langsung berhadapan dengan orang lain dan ia merasa sendirian dalam mencoba. Tugas-tugas sebelumnya masih bisa ia kerjakan karena berkaitan dengan pemikirannya sendiri, sehingga ia masih merasa berada di zona nyamannya. Sementara tugas kali ini subjek merasa ia dipaksa keluar dari zona nyamannya. Kondisi ini ditambah dengan masalah yang muncul di keluarganya membuatnya merasa tertekan. Subjek juga mengatakan bahwa membuka interaksi dengan orang lain terutama yang belum ia kenal merupakan hal yang selama ini ia hindari. Rasa inferior dan ketakutan untuk ditolak atau diabaikan

membuatnya sangat takut untuk memulai interaksi. Ia mencoba melakukannya tetapi jantungnya berdegup kencang dan keringatnya keluar banyak. Akhirnya ia memutuskan untuk tidak melakukannya saat itu. Hal inilah yang membuat skor skala subjek meningkat dibandingkan dengan pertemuan sebelumnya.

vii. Penutup terapi & membangun aturan hidup.

Pada sesi ini subjek diajak untuk melihat kembali materi-materi dan keberhasilan subjek dalam mengerjakan tugas-tugasnya. Subjek juga diajak untuk mengingat kembali kondisi subjek saat pertama kali menjalani proses terapi atau intervensi sampai kondisinya saat ini. Subjek juga diajak untuk membuat rencana tindakan bila kecemasannya muncul kembali. Selain itu pada sesi ini subjek juga diajak untuk menuliskan kekuatan atau sisi positif dalam diri subjek dan orang-orang yang selama ini membantu subjek. Dalam membuat menuliskan hal tersebut waktu yang dibutuhkan subjek lebih singkat dibanding pada pertemuan sebelumnya, terutama ketika pertama kali ia mencoba menyebutkan sisi positif dalam dirinya. Skor subjek pun mengalami penurunan.

Melalui sebuah wawancara, subjek menyatakan bahwa ia tidak percaya ia berhasil menjalani proses terapi ini dan menghadapi hal yang selama ini ia

cemaskan. Subjek juga mengatakan " *mungkin sekarang aku lebih berani kalau ketemu orang baru, tetapi nggak langsung yang ramah dan supel banget*". Ia juga berkata bahwa ia senang karena ia sekarang merasa dirinya lebih positif dan tidak seburuk yang sebelumnya ia pikirkan.

c. Baseline 2

Proses baseline 2 ini berlangsung selama 3 kali pertemuan dengan jarak 4 hari untuk masing-masing pengukuran. Pada pertemuan pertama baseline, subjek mengatakan bahwa ia diajak oleh salah satu aktivis gerejanya untuk menghadiri temu muda-mudi kristiani di Jakarta. Awalnya subjek ragu-ragu, tetapi akhirnya ia memberanikan diri untuk menghadiri acara tersebut. Subjek mengaku cemas namun masih bisa ia kontrol. Selain itu subjek juga mulai mencari tahu mengenai beberapa budaya dari kota asal peserta-peserta yang mungkin datang untuk membuka pembicaraan dengan mereka. Subjek masih bisa merasa tenang karena ia tidak pergi sendirian, melainkan bersama teman gereja yang sudah ia kenal dengan baik dan dianggap seperti kakak subjek.

Pengukuran ke dua pada *baseline 2* ini masih menunjukkan skor yang konsisten dengan pengukuran pertama. Hanya saja pengukuran ini dilakukan sehari sebelum subjek berangkat ke Jakarta untuk menghadiri pertemuan muda-mudi gereja tersebut. Subjek bercerita

bahwa ia merasa cemas tetapi juga tertarik. Peralnya di acara tersebut teman baik subjek yang tinggal di luar kota akan hadir pula, sehingga ia tidak sabar untuk bertemu dengan mereka.

Pada pengukuran ke tiga *baseline 2*, skor subjek meningkat dibanding pengukuran *baseline 2* sebelumnya. Subjek merasa senang karena ia telah menyelesaikan acara temu muda-mudi gereja tersebut dengan baik. Ia bercerita betapa ia bahagia bertemu dengan teman-temannya meskipun lebih banyak orang yang tidak ia kenal. Subjek juga menceritakan pengalamannya untuk menyapa orang-orang baru yang ia kenal dan mereka sempat terlibat dalam sebuah obrolan yang cukup panjang. Subjek merasa senang karena dapat melakukan hal tersebut seorang diri (tanpa embel-embel tugas dari terapis). Subjek juga sudah bisa mentolerir saat ada yang tidak meresponnya dengan ramah, dengan mengatakan "*ya mungkin mereka sibuk, atau punya masalah sendiri*". Selain itu subjek juga bercerita bahwa "*sekarang aku mulai ikut kegiatan gereja, ada temenku juga sih, tetapi aku kan bisa kenal sama yang lainnya juga. Kalau di rumah terus suntuk, jadi siapa tau bisa hilangkan stress dan punya temen baru*". Meskipun demikian, subjek merasa takut bila nanti ia tidak bertemu dengan orang-orang yang bisa menerimanya tersebut. Selain itu ia juga mengatakan bahwa seringkali muncul pemikiran bahwa bila nanti ia

bertemu dengan orang baru namun temannya sudah tidak bersama dengannya apakah subjek sudah lebih berani. Pemikiran bahwa ia berharga juga beberapa kali muncul ketika ia berada di rumah.

Subjek menyadari bahwa pemikiran tersebut hanya merupakan wujud kecemasannya saja dan belum tentu akan seburuk yang dibayangkan subjek, namun subjek menyatakan bahwa pemikiran tersebut tetap sering muncul di kepalanya. Hal ini membuat subjek menjadi lebih cemas dibanding pengukuran pada *baseline* 2 sebelumnya, meskipun subjek sudah tidak begitu sulit mengontrol kecemasannya tersebut.

Subjek berusaha mengalihkan kecemasannya dengan melakukan kegiatan yang positif. Ia mengatakan bahwa ia sudah mulai mengerjakan skripsi dan bimbingan dengan dosen. Subjek juga mengatakan bahwa ia harus lulus supaya ia tidak selalu memandang rendah dirinya. Saat subjek ditanya mengenai perasaannya ketika bertemu dengan dosen, ia mengatakan "*ternyata biasa aja, tidak semengerikan yang kubayangkan. Sekarang skripsiku sudah jalan*". Subjek juga mengaku lebih banyak mengikuti kegiatan di gerejanya, entah itu hanya sekedar berkumpul dengan temannya atau membantu mengajar sekolah minggu bila diminta. Subjek menyatakan "*hidupku lebih bahagia..aku ternyata ada fungsinya hehe*".

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil pengukuran *baseline 1* dan *baseline 2*, terlihat adanya penurunan gejala *avoidant personality disorder* baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Secara kuantitatif dapat dilihat bahwa rata-rata *baseline 2* lebih rendah dibanding *baseline 1* serta terdapat perbedaan yang signifikan antara pengukuran sebelum dan setelah intervensi atau *treatment* diberikan. Perbedaan ini dibuktikan dengan uji statistik *Wilcoxon signed ranks test* dengan angka signifikansi p (*1-tailed*) = 0.0355 < 0.05.

Melalui hasil wawancara pada *baseline 2* dan sesi intervensi, subjek mengaku bahwa terapi ini membuatnya merasa bahwa subjek bukanlah orang yang paling inferior di dunia. Selain itu ia juga masih bisa menemukan kelebihan yang ia miliki sehingga ia tidak perlu merasa malu atau minder. Subjek juga sudah lebih berani mencoba membuka kemungkinan untuk bekerja sama ataupun berinteraksi dengan orang yang belum terlalu dekat dengannya, meskipun sudah ia kenal sebelumnya. Ia juga sudah mulai memunculkan pemikiran alternatif maupun mem-validasi pemikirannya untuk mengendalikan pemikirannya yang dapat memunculkan kecemasan, terutama terhadap penolakan.

Pada pengukuran skala *avoidant personality disorder* terdapat 5 item yang mengalami penurunan skor, yaitu item nomor 1,3,5,7, dan 8. Item-item tersebut mengukur tentang gejala : menghindari pekerjaan atau aktivitas yang melibatkan interaksi sosial yang signifikan, ketidak inginan untuk terlibat dengan orang lain kecuali merasa yakin akan

disukai, memiliki preokupasi terhadap kritikan dan penolakan dalam situasi sosial, memandang diri rendah, pribadi yang tidak menarik, atau merasa rendah diri dibanding yang lain, dan enggan mengambil resiko atau enggan terlibat dalam kegiatan baru karena mereka merasa akan mempermalukan dirinya.

Melalui hasil perubahan tersebut, terlihat bahwa CBT mampu membantu subjek dalam merekonstruksi pemikirannya untuk mengendalikan kecemasannya. Hal tersebut sesuai dengan teori bahwa proses rekonstruksi pemikiran dalam CBT berfungsi untuk memeriksa pemikiran individu terutama yang berkaitan dengan kecemasannya dan kemudian menantang pemikirannya tersebut (Sanislow, Bartolini, & Zoloth, 2012). Tujuan akhir dari rekonstruksi pemikiran adalah terbentuknya pemikiran atau cara berpikir baru, terutama yang berkaitan dengan kecemasan individu tersebut. Proses rekonstruksi pemikiran sendiri dalam CBT melalui beberapa tahapan, yaitu menemukan pemikiran yang tidak rasional (baik berupa pemikiran otomatis maupun pemikiran inti) dan kemudian melakukan validasi pemikiran untuk memastikan kebenaran pemikirannya tersebut (Beck, 2011).

Pada kasus subjek, rekonstruksi kognisi difokuskan pada pemikiran subjek mengenai dirinya yang membuatnya merasa inferior, yaitu pemikiran bahwa "*aku bodoh, aku tidak menarik, aku tidak berbakat*". Setelah menjalani proses terapi terjadi perubahan pemikiran pada subjek. Ia menyatakan bahwa ternyata kondisinya tidak seburuk yang ia pikirkan selama ini. Subjek juga mulai memiliki pemikiran

bahwa ia memang gemuk, namun itu tidak berarti ia tidak memiliki bakat atau tidak bisa dicintai. Selain itu saat subjek diminta oleh terapis membayangkan situasi yang membuatnya mungkin merasa ditolak, subjek bisa menyebutkan pemikiran alternatif yang mampu membuatnya merasa lebih nyaman. Salah satu buktinya adalah ketika ia berada di kerumunan orang-orang baru dan ada yang tidak merespon sapaan subjek dengan baik, subjek bisa memunculkan pemikiran "*ya mungkin mereka sibuk, atau punya masalah sendiri*", dan kemudian ia tetap menyapa orang lain yang berada di tempat tersebut. Setelah terapi berlalu, subjek juga sudah mulai mengerjakan skripsinya dan memberanikan diri bertemu dengan dosen pembimbing. Ia menyadari bahwa pemikirannya selama ini bahwa dosen akan memandangnya payah ternyata tidak terbukti. Subjek juga mengisi waktunya dengan kegiatan yang lebih positif yaitu aktif di gereja dengan membantu mengajar sekolah minggu.

Keberhasilan terapi ini pada subjek juga bisa dikarenakan pemahaman subjek yang baik mengenai setiap penjelasan dan instruksi yang diberikan padanya. Subjek pun dapat dengan mudah menangkap maksud yang ingin disampaikan padanya melalui setiap materi sesi terapi.

Meskipun demikian, subjek juga mengaku bahwa pemikiran "*aku bodoh dan tidak berbakat*" kadang muncul saat ia berada di rumah. Meskipun demikian ia mampu mengatasinya dengan mengingat kembali hal-hal yang sudah ia lakukan selama proses terapi. Subjek

juga mengalihkan pemikiran tersebut dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang positif seperti mengerjakan skripsi dan aktif di gereja.

Sementara kesulitan yang masih ia rasakan ialah kesulitan untuk mengontrol kecemasannya saat harus memulai interaksi terlebih dahulu. Hal ini terlihat dari rata-rata perbedaan skor masing-masing item skala *Avoidant Personality Disorder* pada pengukuran *baseline 1* dan *baseline 2* serta hasil wawancara dengan subjek. Pada item 2 (yang mengukur mengenai gejala ketakutan terhadap komentar negatif, kritikan, celaan, ataupun penolakan dari orang lain); item 4 (mengukur gejala pembatasan diri dalam menjalin relasi yang intim dengan orang lain dikarenakan rasa cemas terhadap ejekan atau kemungkinan dipermalukan); dan item 6 (mengukur gejala kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal dengan orang baru dikarenakan merasa diri tidak mampu), rata-rata skor subjek pada *baseline 1* tidak mengalami penurunan bila dibandingkan dengan pengukuran *baseline 2*.

Hal ini dikarenakan subjek belum bisa dilepas begitu saja dalam mengontrol kecemasannya terutama saat ia harus memulai interaksi dan membangun relasi yang intim. Meskipun pada sesi terapi, subjek sudah mendapatkan latihan keterampilan sosial dalam hal memulai interaksi, subjek mengaku masih harus didampingi supaya ia lebih merasa aman.

Aksi membuka interaksi dalam kasus subjek tersebut, dalam CBT termasuk dalam pembentukan perilaku baru. Penanganan aspek perilaku dalam CBT, dalam diberikan melalui dua cara, yaitu *graduated*

exposure dan pelatihan kemampuan sosial. Tujuan dari pembentukan perilaku yaitu untuk mengatasi perilaku yang dapat mengganggu emosi dan membantu individu tersebut untuk mempelajari cara bereaksi yang lebih bermanfaat atau membantu (Blenkiron, 2010). Pada terapi yang diberikan pada subjek, penanganan perilaku diberikan dengan kedua cara tersebut secara bersamaan.

Terapis memberikan pelatihan kemampuan sosial (terutama dalam memulai interaksi dengan orang lain, sesuai tujuan terapi yang disepakati bersama subjek) yang kemudian harus dipraktikkan oleh subjek pada beberapa orang di situasi sosial. Hasil dari penanganan aspek perilaku ini yaitu subjek mempelajari bahwa perilakunya selama ini lah yang membuatnya seolah dijauhi atau ditolak dan diabaikan oleh lingkungan. Hanya saja subjek masih belum bisa dilepas begitu saja untuk melakukannya seorang diri. Hal ini terkait dengan sensitifitas subjek terhadap penolakan yang masih belum terlalu bisa ia kontrol. Individu dengan *avoidant personality disorder* yang kecemasan terhadap situasi sosialnya sangat terkait dengan *self-definition* dan *self esteem* akan memberikan perubahan perilaku yang tidak begitu signifikan meskipun sudah dilakukan desensitisasi melalui *graduated exposure* (Sanislow, Bartolini, & Zoloth, 2012). Subjek dalam penelitian ini memiliki definisi dan penilaian diri yang buruk dan hal ini terkait dengan kecemasannya terhadap situasi sosial, sehingga meskipun sudah dihadapkan langsung dengan situasi sosial, subjek masih merasa kesulitan mengontrol kecemasannya.

Selain itu *avoidant personality disorder* merupakan gangguan yang menyerang kepribadian seseorang. Secara umum, kepribadian memiliki lima ciri, yaitu : kepribadian bersifat umum (menunjukkan sifat umum seseorang, baik itu pikiran, kegiatan, dan perasaan yang berpengaruh secara sistemik terhadap keseluruhan tingkah laku), kepribadian bersifat khas (kepribadian dipakai untuk menjelaskan sifat individu yang membedakan dia dengan orang lain), kepribadian bersifat kesatuan (memandang diri sebagai unit tunggal), kepribadian berjangka lama (kepribadian umumnya cenderung awet atau bertahan lama, namun dapat mengalami perubahan secara bertahap akibat merespon sesuatu yang luar biasa), kepribadian bisa berfungsi baik atau berfungsi buruk (kepribadian yang baik dapat membuat seseorang berfungsi penuh, sementara kepribadian yang buruk, tidak sehat, atau menyimpang dapat membuat fungsi seseorang menjadi terganggu) (Alwisol, 2010).

Menurut Gordon Allport struktur kepribadian terdiri dari sifat atau *trait* (predisposisi untuk merespon secara sama kelompok stimuli yang mirip) dan *proprium* (semua aspek kepribadian yang menimbulkan emosional individu menjadi berbeda-beda, membuat kehidupan diri menjadi terpisah dari orang lain, menciptakan unitas dari sikap, persepsi, dan tujuan hidup seseorang). Unsur *proprium* ini tidak dibawa sejak lahir melainkan berkembang karena perkembangan dan proses belajar individu (Alwisol, 2010).

Maka dari itu terbentuknya *avoidant personality disorder* tidak hanya dipengaruhi oleh sifat cemas yang sudah dimiliki saja, tetapi

juga terdapat unsur *proprium* yang membuat individu tersebut memiliki persepsi tertentu yang dapat memunculkan emosi tertentu (dalam hal ini memancing kecemasan) dan dapat membuat individu tersebut bertingkah laku tertentu (dalam hal ini menghindar).

Berdasarkan ciri-ciri dari kepribadian di atas, maka dapat dikatakan bahwa *avoidant personality disorder* membuat individu memiliki kepribadian yang berfungsi buruk dan berpengaruh pada seluruh aspek kehidupan individu tersebut. Ranah psikologi klinik dalam menangani permasalahan terkait kepribadian adalah membantu penemuan diri tingkah laku yang tidak dikehendaki dan tritmen untuk memperbaikinya (Alwisol, 2010). Meskipun demikian perbaikan atau pengurangan tingkah laku yang tidak dikehendaki ini harus dilakukan secara bertahap dan membutuhkan waktu.

Waktu terapi yang lebih panjang, khususnya pelatihan kemampuan sosial dalam memulai interaksi dengan orang lain mungkin dapat membuat subjek lebih mampu mengatasi kecemasan yang muncul, sehingga ia lebih berani memulai interaksi dalam situasi sosial.