

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Kecemasan merupakan suatu kondisi yang seringkali dialami oleh seseorang baik dalam kehidupan pribadi bahkan sosialnya. Kecemasan seringkali timbul ketika individu mengalami pengalaman-pengalaman baru seperti pengalaman pertama masuk sekolah, memulai pekerjaan baru, menghadapi ujian dan pengalaman lain yang mungkin dialami seseorang. Selain pengalaman-pengalaman baru, kecemasan juga sering timbul ketika seseorang hendak melakukan sesuatu yang sebelumnya pernah gagal ia lakukan. Hal tersebut dapat menimbulkan kecemasan karena individu merasa terancam akan mengalami kegagalan yang sama dengan pengalaman sebelumnya. Kecemasan karena situasi-situasi yang dianggap mengancam ini menyebabkan ketidakberdayaan individu.

Salah satu situasi yang dapat menyebabkan kecemasan pada seseorang yaitu lingkungan sekitar dan pola asuh di dalam keluarga. Kelompok sosial terkecil yang dimiliki seorang individu sejak masa kanak-kanak ialah keluarga sehingga dinamika di dalam keluarga dapat memengaruhi perkembangan seseorang hingga dewasa bahkan lanjut usia.

Sebuah kondisi kecemasan yang membuat individu mengalami rasa khawatir yang berlebihan dan tidak rasional bahkan terkadang

tidak realistis terhadap berbagai peristiwa di kehidupan sehari-hari secara psikologis disebut sebagai Gangguan cemas menyeluruh (*Generalized Anxiety Disorder*, GAD). Kondisi ini dialami hampir sepanjang hari, berlangsung sekurang-kurangnya selama 6 bulan. Kecemasan yang dirasakan sulit untuk dikendalikan dan berhubungan dengan gejala-gejala somatik seperti ketegangan otot, iritabilitas, kesulitan tidur, dan kegelisahan sehingga menyebabkan penderitaan yang jelas dan gangguan yang bermakna dalam fungsi sosial dan pekerjaan (Sadock & Sadock, 2007). GAD biasanya ditandai dengan kecemasan yang berlebihan tentang peristiwa-peristiwa kehidupan sehari-hari tanpa alasan yang jelas untuk khawatir. Kecemasan ini tidak dapat dikontrol sehingga hal inilah yang menyebabkan timbulnya stres dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari baik dalam sosial maupun dalam melakukan pekerjaan.

Menurut Riset Kesehatan Dasar, pada tahun 2007 diperkirakan ada 19 juta penderita gangguan jiwa di Indonesia, dan provinsi Jawa Barat memiliki angka prevalensi tertinggi untuk gangguan mental emosional dengan kisaran mencapai 20%. Sebanyak 11,6%, atau sekitar 2,2 juta dari 19 juta penderita gangguan jiwa di Indonesia adalah penderita gangguan kecemasan maupun depresi. GAD merupakan salah satu jenis gangguan kecemasan yang paling sering dijumpai di klinik, dengan epidemiologi sebesar 2% – 8% dari populasi di dunia. Di Indonesia, jumlah pasien yang datang dengan keluhan

GAD diperkirakan mencapai 12% dari seluruh gangguan kecemasan. Prevalensinya di masyarakat Indonesia diperkirakan sekitar 2% – 5% dan prevalensi seumur hidup rata-rata 5% (Riset Kesehatan Dasar, 2008)

Sekitar 80% pasien yang ditangani setiap bulannya di Poliklinik Jiwa Rumah Sakit Dustira Cimahi yaitu pasien dengan gangguan kecemasan terutama GAD, dan dalam kurun waktu Agustus – Oktober 2015 terdapat 124 pasien yang datang dengan diagnosis GAD. Gejala-gejala fisik yang umumnya dikeluhkan adalah jantung berdebar, dada terasa panas, sesak nafas, kelelahan, sulit tidur, energi dan motivasi menurun, nafsu makan berkurang. Sementara gejala psikis yang dikeluhkan adalah perasaan khawatir bahwa anak – anak akan diculik, cemas memikirkan masa depan anak dan perekonomian keluarga, khawatir akan tercebur ke sumur hingga perasaan takut mati (Dewi, Prathama, & Iskandarsyah, 2016).

Individu dengan GAD akan mengalami kesulitan dalam menjalani kehidupan sosial karena rasa cemas yang dialaminya akan timbul ketika akan melakukan aktivitas. Kondisi kecemasan yang tidak realistis dan tidak dapat dikendalikan ini menyebabkan Individu dengan GAD tidak dapat secara fleksibel menerima sebuah perubahan dan kondisi yang dialaminya. Pengalaman buruk yang dialami pada masa lalu membuat Individu dengan GAD menjadi sangat waspada dan memandang bahwa peristiwa tersebut menyiksa dan menyakitkan.

Kondisi inilah yang menyulitkan Individu tersebut untuk memandang positif dan menerima peristiwa yang telah terjadi.

Kecemasan yang tidak realistis ini disebabkan oleh pemikiran yang tidak benar. Pemikiran tidak benar ini muncul seperti sebuah keyakinan pada individu. Hal ini merupakan ciri yang cukup spesifik pada individu yang mengalami kecemasan. Pemikiran yang muncul bahwa individu berada dalam situasi yang mengancam adalah keyakinan yang tidak benar (*irrational belief*). Demikian pula individu dengan GAD, kecemasan dalam menghadapi kehidupan sosial maupun menghadapi permasalahan pribadi merupakan keyakinan yang irasional karena hal tersebut belum dapat dipastikan akan terjadi. Kondisi inilah yang semakin menghambat individu dengan GAD untuk menjalani kehidupan sehari-hari.

Beberapa penelitian (Hunsley, Elliot, & Therrien, 2013) menemukan bahwa GAD merupakan sebuah gangguan yang memiliki prevalensi yang sangat tinggi. Penelitian yang dilakukan prevalensi terjadinya GAD dalam populasi umum berkisar pada 4% - 7%, sedangkan pada usia dewasa prevalensinya berkisar pada 0.7% - 9%.

Selain itu, (Sadock & Sadock, 2007) mengatakan bahwa rasio terjadinya ini untuk perempuan dan laki-laki adalah 2;1. Prevalensi terjadinya GAD berkisar dari 3% - 8% pertahunnya. Onset terjadinya GAD biasanya dimulai pada masa remaja akhir atau masa dewasa awal.

Ketika Individu memasuki masa dewasa awal yaitu pada usia 18 - 40 tahun, masa perkembangannya mulai memasuki masa produktif sehingga Individu akan mulai untuk bekerja dan memiliki tanggung jawab dalam memenuhi kebutuhannya dan mengontrol segala perilaku baik di dalam keluarga maupun di lingkungan bekerja (Hurlock, 1980). Individu dengan GAD akan merasa kesulitan dalam menyesuaikan diri dalam pekerjaannya dan merasa tidak mampu untuk melakukan banyak hal seperti orang dewasa lainnya.

Kesulitan individu dengan GAD untuk mengontrol perasaan gelisah yang dialami memungkinkan bagi penderita GAD untuk sulit pula melakukan aktivitas sehari-hari dengan nyaman. Kondisi ini jelas membutuhkan bantuan agar Individu yang mengalami GAD dapat mengatasi rasa cemas yang mereka alami dengan lebih terbuka menerima keadaan saat ini dan memfokuskan diri pada masa kini yang harus dijalani.

Aktivitas sehari-hari seperti tidak nafsu makan, sulit tidur, tidak berminat untuk bekerja hingga perasaan kurang bahagia dan merasa terancam ini membuat penderita GAD menjadi tidak fleksibel terutama dalam menghadapi sebuah perubahan dan kemungkinan kegagalan. Keadaan ini timbul dari berbagai masalah yang tidak terselesaikan dengan baik di masa perkembangan hidup penderita GAD ini, baik masalah yang masih berlanjut hingga saat ini maupun masalah dengan orang lain yang saat ini sudah tidak dapat ditemui untuk

menyelesaikan masalah tersebut kembali. Situasi yang kompleks ini berlangsung lama dan membuat kecemasan yang dialami penderita GAD menjadi tidak rasional dan sulit untuk dikendalikan (Roemer & Orsillo, 2002).

Salah satu bentuk intervensi yang umum digunakan untuk mengatasi Gangguan Cemas Menyeluruh adalah *Cognitive Behavior Therapy*. Penelitian Pim Cuijpers dkk. mengenai *Psychological Treatment of Generalized Anxiety Disorder*. mendapatkan hasil bahwa dari studi yang dilakukan terhadap sejumlah psikoterapi, *Cognitive Behavior Therapy* adalah jenis intervensi yang paling efektif dalam menangani kasus Gangguan Cemas Menyeluruh (Dewi, Prathama, & Iskandarsyah, 2016).

Jenis terapi kognitif lain yang populer digunakan untuk mengatasi kecemasan dan pikiran-pikiran irasional adalah *Rational Emotive Behavior Therapy*. Penelitian dari Martin Turner dan Jamie B. Barker mengenai *Examining the Efficacy of Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) on Irrational Beliefs and Anxiety in Elite Youth Cricketers* mendapatkan hasil bahwa dari analisis statistik, *Rational Emotive Behavior Therapy* terbukti efektif untuk menurunkan *irrational beliefs* dan *cognitive-anxiety* pada seluruh partisipan penelitian (Dewi, Prathama, & Iskandarsyah, 2016).

Perkembangan terapi kognitif semakin pesat sehingga muncul terapi-terapi kognitif yang telah dikombinasikan dengan teknik-teknik

yang berkaitan dengan perubahan perilaku. *Acceptance and Commitment Therapy* merupakan salah satu terapi yang mulai berkembang yang melibatkan proses penerimaan dan mengarah pada pembentukan komitmen untuk melakukan perubahan perilaku dan pola berpikir.

Beberapa kasus yang pernah diteliti dengan menggunakan terapi ini adalah sebagai berikut: intervensi ACT terbukti efektif dalam menurunkan kejadian perilaku kekerasan dan halusinasi (Sulistiowati, Keliat, & Wardani, 2014), mengatasi respon ketidakberdayaan sedang pada klien gagal ginjal kronik (Widuri, 2012), dan dapat meningkatkan *subjective well being* pada dewasa muda pasca putusannya hubungan pacaran (Kusumawardhani, 2012).

Beberapa penelitian yang menerapkan konsep ACT untuk mengobati GAD telah menunjukkan potensi keefektifan. Sebagai contoh, Huerta, Gómez, Molina, & Luciano pada tahun 1998 melaporkan seorang wanita berusia 26 tahun yang memiliki GAD mengalami perubahan yang signifikan menggunakan terapi yang menerapkan elemen-elemen dasar dari ACT. Mereka menekankan bahwa hasil ini sangat menjanjikan karena wanita tersebut telah gagal menanggapi pengobatan secara psikofarmakologi selama satu tahun. Hasil positif ini tetap bertahan hingga satu tahun kemudian (Sharp, 2012).

Selain itu, terdapat penelitian yang pernah dilakukan menggunakan ACT untuk menerapi pasien-pasien dengan GAD. Penelitian ini dilakukan terhadap tujuh pasien lansia dengan 12 sesi ACT dan sembilan pasien lainnya dengan CBT. Semua partisipan dalam ACT memenuhi keseluruhan 12 sesi, sedangkan hanya lima dari sembilan partisipan dalam CBT memenuhi seluruh sesi intervensinya. Data lengkap untuk kedua kelompok mengungkapkan perubahan yang signifikan dalam gejala kecemasan dan depresi (Sharp, 2012)

*Review* yang dilakukan oleh Sharp juga membahas kasus lainnya dan peneliti menggunakan protokol yang terintegrasi secara tradisional pada metode kognitif-perilaku dan penerimaan-dan nilai yang konsepnya berbasis pada ACT untuk mengobati empat orang yang mengalami GAD. Setelah periode pengobatan selama 10 minggu, dua dari empat klien menunjukkan penurunan yang substansial pada kecemasan dan gejala depresi, dan yang ketiga menunjukkan perubahan yang sederhana. Individu yang keempat tidak menghadiri beberapa sesi dan tidak menunjukkan adanya perubahan pada gejala-gejala yang dialami. Keempat klien membuat perubahan hidup yang signifikan dan positif, terutama pada pekerjaan dan hubungan dengan orang lain. Mereka melaporkan bahwa elemen yang menyangkut nilai-nilai dan penerimaan dalam intervensi sangat membantu (Sharp, 2012).



ACT (*Acceptance and Commitment Therapy*) dikembangkan oleh Steven Hayes yang merupakan salah seorang psikolog klinis. Ia melihat bahwa faktor menerima (*acceptance*) dan berkomitmen memiliki dampak yang sangat besar dalam perkembangan kondisi seseorang yang mengalami masalah dengan dirinya. Terapi ini memiliki konsep berpikir kognitif behavior sama seperti CBT (*Cognitive and Behavior Therapy*), namun memiliki perbedaan dalam proses pelaksanaan dan prinsip dasar dari terapi ini (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2003).

Selama proses ACT klien akan diajak untuk tidak menghindari tujuan hidupnya, meskipun dalam upaya untuk mencapainya dimungkinkan akan mengalami pengalaman-pengalaman yang tidak menyenangkan. Terapi ini menggunakan konsep penerimaan, kesadaran, dan penggunaan nilai-nilai pribadi untuk menghadapi *stressor* internal jangka panjang yang dapat membantu seseorang untuk dapat mengidentifikasi pikiran dan perasaannya sehingga mampu menerima keadaan terutama pada perubahan yang terjadi, kemudian berkomitmen terhadap diri sendiri meskipun dalam upayanya harus menemui pengalaman yang tidak menyenangkan.

Terapi ACT menitikberatkan pada konsep penerimaan (*acceptance*) bahwa menerima bukan berarti menyerah melainkan keberanian untuk mengalami/merasakan pikiran negatif (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2003). ACT menggunakan pendekatan yang

melibatkan proses penerimaan, komitmen dan perubahan perilaku untuk menghasilkan perubahan psikologis yang lebih flexibel. Individu dengan GAD mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri baik secara pemikiran hingga emosi terhadap hal baru yang terjadi di sekitarnya sehingga dengan mudah mengasosiasikan hal tersebut dengan hal yang pernah dialaminya sebagai bentuk mekanisme pertahanan diri agar tidak mengalami rasa sakit yang sama dengan yang pernah dialami sebelumnya. Proses inilah yang membuat ACT menjadi menarik untuk diberikan kepada individu dengan GAD.

Terdapat beberapa prinsip yang unik di dalam penerapan terapi ini terutama yang memiliki korelasi dengan penurunan kecemasan, prinsip yang pertama adalah penerimaan yang akan membantu individu dalam menerima pengalaman masa lalunya yang menyakitkan tersebut sebagai pengalaman yang tidak dapat diubah sehingga Subjek dibantu untuk menerima kondisi tersebut. Prinsip lainnya adalah *mindfulness* yang mengajarkan subjek untuk merasakan hidup saat ini, apa yang dilakukannya melalui hal-hal kecil hingga kegiatan yang akan dilaluinya setiap hari dan menekankan akan keberadaannya pada masa kini dan kegiatan yang dilakukannya tanpa terpengaruh oleh perasaan dan pikiran dari masa lalu maupun masa depan. Proses ini membantu subjek yang mengalami kecemasan untuk fokus pada apa yang dilakukannya saat ini tanpa memikirkan apa yang akan terjadi sebelum dan setelahnya. Hal lain yang menarik dari pendekatan

ini adalah proses penemuan *Value*. Subjek akan diajak untuk membentuk kembali nilai-nilai pribadi sehingga pada proses komitmen Subjek dapat dengan jelas mengetahui apa yang akan dilakukannya (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2003).

Sebuah penelitian yang dilakukan Wetherell dkk (Wetherell, et al., 2012) untuk melihat pengaruh *acceptance and commitment therapy* terhadap gejala *generalized anxiety disorder* menunjukkan hasil bahwa ACT dapat efektif untuk gejala depresi dan kecemasan yang dialami oleh penderita GAD. Hal ini terkait dengan sesi *value* dan *commitment* dalam terapi yang dapat membantu penderita GAD dalam mengendalikan perasaan tertekan dan kecemasannya.

Penelitian ACT untuk menangani GAD di Indonesia masih jarang ditemui dan dipublikasikan, namun ACT sudah cukup populer bagi penanganan kasus gangguan mental yang berkaitan dengan penyakit fisik yang bersifat kronis. Berdasarkan data dan penelitian yang telah ada sebelumnya, peneliti ingin mengetahui lebih lanjut dengan melakukan penelitian yang berkaitan dengan ACT dan GAD untuk mengetahui apakah *Acceptance and Commitment Therapy* memiliki pengaruh terhadap penurunan gejala pada penderita *Generalized Anxiety Disorder* yang masuk pada usia dewasa awal?

## B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Acceptance and Commitment Therapy* terhadap penurunan gejala *Generalized Anxiety Disorder* pada dewasa awal.

## C. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini membantu memberi masukan bagi perkembangan terapi dalam bidang psikologi klinis.

### 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini memberikan alternatif penanganan bagi gangguan pada bidang psikologi klinis.

