

**PENGARUH CAOGNITIVE BEHAVIORAL THERAPHY TERHADAP PENURUNAN  
KECEMASAN PASIEN HALUSINASI DI PUSKEMSA JIWA KALITIDUTU  
BOJONEGORO**

*Dinda Dwi Mega Savitri*

**ABSTRAK**

Kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang sangat mendalam dan berkelanjutan. Halusinasi dapat ditimbulkan oleh kecemasan yang berlebihan pada pasien. Oleh karena itu perlu diberikan terapi selain terapi farmakologi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terhadap penurunan kecemasan pasien halusinasi di Puskesmas Jiwa Kalitidu Bojonegoro. Metode *pre-experimental design* dengan pendekatan *one-group pretest-posttest* dengan jumlah 34 responden dan menggunakan teknik *consecutive sampling*.

Data dianalisis menggunakan *Wilcoxon Sign Rank Test* dengan tingkat kemaknaan  $p = < 0,05$ , didapatkan hasil sebelum dilakukan terapi nilai rata-rata 20.50 dan setelah dilakukan terapi didapatkan hasil 12.85 dengan selisih atau penurunan sebesar 7.65. Pemberian terapi CBT dapat menurunkan kecemasan pada pasien halusinasi di Puskesmas Jiwa Kalitidu Bojonegoro. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dapat mengurangi kecemasan pada pasien halusinasi.

**Kata Kunci** : *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), Kecemasan, Pasien Halusinasi

**ABSTRACT**

Anxiety is a natural disorder that is characterized by feelings of fear or worry that is very deep and ongoing. Hallucination can be caused by excessive anxiety in patients. Therefore it is necessary to be given therapy in addition to pharmacological therapy. This study aims to determine the effect of *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) on anxiety reduction in hallucination patients in Puskesmas Jiwa Kalitidu Bojonegoro. Method *pre-experimental design* with a *one-group pretest – posttest* approach, a total of 34 respondents and used *consecutive sampling* techniques.

Data were analyzed using *Wilcoxon Sign Rank Test* with a significance  $p$  value =  $< 0.05$ , there results were obtained before therapy with an average value of 20.50 and after therapy was obtained 12.85 with difference or a decrease of 7.65. Giving CBT therapy can reduce anxiety in hallucination patients at the Puskesmas Jiwa Kalitidu Bojonegoro. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) can reduce anxiety in hallucination.

**Keywords** : *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), Anxiety, Hallucination Patients

## 1. Pendahuluan

Kesehatan menurut WHO (*World Health Organization*) adalah kondisi seseorang yang sejahtera secara fisik, mental dan sosial yang tidak terbatas hanya bebas pada penyakit atau kelemahan saja. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No.18 Tahun 2014, kesehatan jiwa adalah ketika seorang individu mampu berkembang secara fisik, mental, spiritual dan sosial sehingga individu tersebut dapat menyadari potensi yang ada pada dirinya, mengatasi tekanan pada dirinya serta lingkungan, dapat bekerja secara produktif dan dapat berkontribusi dalam lingkungannya (Yusuf, 2015).

Gangguan jiwa menurut *American Psychiatric Association* (APA) adalah pola psikologis atau pola perilaku yang secara klinis terjadi pada individu, pola psikologis itu dihubungkan dengan adanya distress (seperti, keinginan menyakiti diri sendiri atau orang lain) atau disabilitas (ketidakmampuan mental atau fisik seseorang pada salah satu bagian atau beberapa fungsi penting) atau disertai dengan resiko peningkatan secara signifikan untuk mati, menyakiti diri, sakit dan kehilangan kebebasan (APA, 1994 dalam BR Riani, 2017). Gejala yang menyertai gangguan jiwa ini diantaranya adalah halusinasi, waham, gangguan proses pikir, kemampuan berpikir. Gangguan jiwa dikenal dengan sebutan psikosis dan salah satu contohnya adalah skizofrenia (Putranto K, 2016).

Menurut Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI tahun 2018 yang melakukan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdes), menunjukkan hasil prevalensi nasional untuk penderita gangguan jiwa berat pada usia > 15 tahun sebesar 9,8%. Selain itu ada kenaikan prevalensi pada rumah tangga yang memiliki keluarga dengan gangguan jiwa dari 1,7 permil pada

tahun 2013 menjadi 7 permil pada tahun 2018, yang berarti per 1.000 rumah tangga terdapat 7 rumah yang memiliki keluarga ODGJ (Orang Dengan Gangguan Jiwa) dengan cakupan pengobatan 84,9% sehingga jumlah ODGJ berat sekitar 450 ribu (DepKes, 2018). Data pada bulan Januari sampai April 2017 dari semua ruangan rawat inap menunjukkan bahwa pasien sekitar 43-77% dari jumlah pasien yaitu halusinasi dan skizofrenia.

Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni tahun (2010) dalam penelitiannya terhadap 28 klien skizofrenia yang mengalami halusinasi mendapatkan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dapat menurunkan gejala halusinasi sebesar 34.5%, sedangkan kemampuan mengontrol halusinasi meningkat hingga 18%. Hal ini menunjukkan bahwa CBT cukup efektif dalam menurunkan tanda gejala perilaku kekerasan dan halusinasi.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada tanggal 13 November 2019 di Puskesmas Jiwa Kalitidu Bojonegoro terdapat data yang berhasil diambil pada tahun 2018 dan didapatkan 140 orang dengan gangguan jiwa di Puskesmas tersebut dengan pasien terbanyak adalah pasien dengan halusinasi, perilaku kekerasan dan waham. Dari data tersebut, masih tingginya pasien yang mengalami gangguan jiwa halusinasi di Puskesmas Jiwa Kalitidu Bojonegoro.

Halusinasi merupakan gangguan salah satu dari lima kategori utama fungsi otak (kognisi, persepsi, emosi dan sosialisasi). Terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan jiwa yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang meliputi: kepribadian, kondisi fisik, kondisi psikologis, sikap seseorang ketika menghadapi masalah dalam hidupnya, serta keseimbangan dalam proses pikirnya. Faktor eksternal antara lain, keadaan lingkungan sosialnya, perekonomian atau adat kebiasaan yang

dilakukan. Tiga dari empat kasus terjadi pada usia produktif yaitu 17 sampai 25 tahun. Salah satu gejala gangguan dimana individu mengalami perubahan sensori persepsi, merasakan sensasi palsu berupa suara, penglihatan, pengecapan, perabaan atau penghiduan. Gangguan persepsi ini meliputi seluruh pancaindra. Halusinasi timbul tanpa adanya penurunan kesadaran dan hal ini merupakan gejala yang hampir tidak ditemui pada keadaan lain. Halusinasi dapat ditimbulkan oleh kecemasan pada pasien itu sendiri, karena terdapat gangguan dalam proses pikir dan orientasi realitas seseorang, dimana individu tersebut tidak mampu membedakan rangsangan internal dan eksternal pada dirinya (Jaya K, 2015).

Kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan khawatir yang mendalam dan berkelanjutan, pasien yang mengalami gangguan ini masih memiliki kepribadian yang utuh, tetapi perilaku dapat terganggu. Kecemasan yang berkepanjangan yang tidak dapat diatasi oleh pasien menggunakan mekanisme koping pada diri pasien akan mengakibatkan halusinasi pada dirinya (Hawari, 2011). Kecemasan juga didefinisikan sebagai suatu kondisi emosional yang tidak menyenangkan yang datang dalam diri seseorang yang bersifat menggelisahkan, di mana seseorang tidak nyaman dan adanya tekanan pada sistem saraf otonom dalam aktivitas rangsang akibat ancaman yang tidak diketahui. Kecemasan berbeda dengan rasa takut, yang memiliki penilaian terhadap suatu objek (Jaya K, 2015).

Penanganan kecemasan pada pasien halusinasi meliputi tiga aspek, yakni biologi, psikologi dan sosial (biopsiko-sos). Penanganan secara biologis meliputi pemberian psikofarmaka, sedangkan secara psikologis dengan pemberian psikoterapi, salah satu terapi untuk menurunkan kecemasan pada pasien halusinasi adalah *Cognitive*

*Behavioral Therapy (CBT)*, yaitu terapi yang membantu individu untuk berkembang dengan meningkatkan keterampilan dalam mekanisme koping menurunkan kecemasan dan meningkatkan harga diri (Wheeler, 2008 dalam Caturini & Handayani, 2014). *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* adalah terapi yang memusatkan perhatian pada kegiatan pola pikir destruktif dari pikiran dan perilaku pasien. Beberapa model praktik dalam terapi ini berbeda-beda, ada yang menekankan pada proses kognitif daripada perilaku, ada yang secara menyeluruh menekankan dalam aspek kognitif, sementara lainnya lebih memusatkan perhatian pada perilakunya. Terapi ini bertujuan untuk mengajak pasien menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti nyata yang bertentangan dengan keyakinan pasien itu sendiri. Terapi ini pada dasarnya meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui rangkaian stimulus – kognisi – respon, dimana proses kognitif akan menjadi faktor penting yang dapat menentukan bagaimana manusia ketika berfikir, merasakan dan bertindak (Putranto, 2016). *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* adalah suatu pengobatan nonfarmakologi yang efektif untuk hampir semua gangguan jiwa, terutama kecemasan dan depresi. Terapi ini memiliki waktu yang terbatas, mendorong keterampilan *self-help*, berfokus pada masalah, bersifat induktif dan mengharuskan pasien untuk mengembangkan dan mempraktekkan keterampilan dalam diri pasien tersebut (Zakiah, 2014). Menurut Aaron Beck (1985) tujuan utama dalam terapi ini untuk mengubah cara pandang pasien melalui pikirannya secara langsung dan memberikan ide untuk meninstruksikan pikiran negatif dan sistem kepercayaan yang kaku. Beck menyatakan bahwa pasien yang mengalami gangguan pada emosinya cenderung memiliki kesulitan dalam berpikir secara logis yang dapat

menimbulkan gangguan pada kapasitas pemahaman yang disebut dengan distrosi kognitif (Putranto, 2016).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas bahwasanya gangguan jiwa memiliki prevalensi yang tinggi maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Halusinasi di Puskesmas Jiwa Kalitidu Bojonegoro.

## 2. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental design* dengan pendekatan *one-group pretest-posttest design*.

Dalam penelitian ini, sebelum diberikan terapi kecemasan responden akan diukur terlebih dahulu (*pretest*), selanjutnya setelah diberikan terapi, kecemasan responden akan diukur kembali (*posttest*) (Budiman, 2011). Pada penelitian ini membandingkan kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan *Cognitive Behavioral Therapy*. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Februari – Maret 2020.

Responden penelitian adalah pasien halusinasi yang memiliki kecemasan di Puskesmas Jiwa Kalitidu Bojonegoro dengan jumlah sebanyak 34 orang yang diambil dengan metode *consecutive sampling*. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah lembar kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* dan kembar SOP. Analisis data menggunakan uji *wilcoxon*.

## 3. Hasil Penelitian

### a. Karakteristik Responden

**Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Pasien Berdasarkan Jenis Kelamin di Puskesmas Jiwa Kalitidu Bojonegoro pada Bulan Februari – Maret 2020**

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Prosentase
1.	Laki – laki	21	62%
2.	Perempuan	13	38%
Jumlah total		34	100%

Berdasarkan tabel 4.1 diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar pasien halusinasi yang mengalami kecemasan di Puskesmas Jiwa Kalitidu Bojonegoro adalah berjenis kelamin laki – laki sebanyak (62%) dan (38%) berjenis kelamin perempuan.

**Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Pasien Berdasarkan Usia di Puskesmas Jiwa Kalitidu Bojonegoro pada Bulan Februari – Maret 2020**

No.	Usia	Frekuensi	Prosentase
1.	20 – 29	11	32%
2.	30 – 39	12	35%
3.	40 – 49	5	15%
4.	50 – 59	4	12%
5.	60 – 69	2	5%
Jumlah total		34	100%

Berdasarkan tabel 4.2 diatas dapat diketahui bahwa pasien halusinasi yang mengalami kecemasan di Puskesmas Jiwa Kalitidu Bojonegoro adalah usia produktif 30 – 39 sebanyak 12 orang atau (35%), usia 20 – 29 sebanyak 11 orang atau (32%), usia 40 – 49 sebanyak 5 orang atau (15%), usia 50 – 59 sebanyak 4 orang atau (12%), dan sebagian kecil atau (6%) usia 60 – 69.

**Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Pasien Berdasarkan Pekerjaan di Puskesmas Jiwa Kalitidu Bojonegoro pada Bulan Februari – Maret 2020**

No.	Pekerjaan	Frekuensi	Prosentase
1.	Petani	10	29%
2.	IRT	8	24%
3.	Karyawan	4	12%
4.	Wiraswasta	2	6%
5.	Tidak Bekerja	10	29%
Jumlah total		34	100%

Berdasarkan tabel 4.3 diatas dapat diketahui bahwa pasien halusinasi yang mengalami kecemasan di Puskesmas Jiwa Kalitidu Bojonegoro sebanyak 10 orang atau (29%) bekerja sebagai petani, (29%) lainnya tidak bekerja, sebagaian kecil lainnya bekerja sebagai ibu rumah tangga (24%), karyawan (12%), dan wiraswasta (6%).

**b. Data Khusus**

**Tabel 4.4 Distribusi Tingkat Kecemasan Sebelum diberikan *Cognitive Behavioral Therapy* di Puskesmas Jiwa Kalitidu Bojonegoro pada Bulan Februari – Maret 2020**

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Prosentase
1.	Tidak ada kecemasan	0	0
2.	Kecemasan ringan	14	44%
3.	Kecemasan sedang	19	53%
4.	Kecemasan berat	1	3%
5.	Kecemasan panik	0	0
Jumlah total		34	100%

Berdasarkan tabel 4.4 diatas dapat dijelaskan dari 34 responden sebagian

(53%) mengalami kecemasan sedang dan sebagian kecil (44%) mengalami kecemasan ringan, sedangkan (3%) mengalami kecemasan berat.

**Tabel 4.5 Distribusi Tingkat Kecemasan Sesudah diberikan *Cognitive Behavioral Therapy* di Puskesmas Jiwa Kalitidu Bojonegoro pada Bulan Februari – Maret 2020**

No.	Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Prosentase
1.	Tidak ada kecemasan	20	58
2.	Kecemasan ringan	14	42
Jumlah total		34	100%

Berdasarkan tabel 4.5 diatas dapat dijelaskan dari 34 responden sebagian mengalami penurunan kecemasan (58%) tidak ada kecemasan dan sebagian kecil (42%) mengalami kecemasan ringan.

**Tabel 4.6 Pengaruh *Cognitive Behavioral Therapy* Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Halusinasi di Puskesmas Jiwa Kalitidu Bojonegoro pada Bulan Februari – Maret 2020.**

Data	N	Mean	Min-Max	P	Z
Pre Terapi	34	20.50	14-30	0.000	-5.101 <sup>a</sup>
Post Terapi	34	12.85	8-26		

Berdasarkan Tabel 4.6 dapat dijelaskan bahwa sebelum dilakukan *Cognitive Behavioral Therapy* didapatkan hasil rata-rata 20.50 dan setelah dilakukan *Cognitive Behavioral Therapy* didapatkan hasil 12.85 dengan selisih atau penurunan sebesar 7.65.

Berdasarkan uji *Wilcoxon* dengan menggunakan *Software SPSS* versi 16.00 menunjukkan bahwa nilai  $Z = -5.101^a$  dengan probabilitas (P) 0.000 yang

berarti probabilitas  $< 0.05$  (standar kealfaan yang ditoleransi), sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh *Cognitive Behavioral Therapy* terhadap penurunan kecemasan pasien halusinasi di Puskesmas Jiwa Kalitidu Bojonegoro.

#### 4. Pembahasan

##### a. Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan *Cognitive Behavioral Therapy* di Puskesmas Jiwa Kalitidu Bojonegoro

Berdasarkan tabel 4.4 dijelaskan bahwa sebelum dilakukan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) lebih dari sebagian (53%) mengalami kecemasan sedang dan sebagian kecil (44%) yang mengalami kecemasan ringan, sedangkan (3%) lainnya mengalami kecemasan berat.

Menurut Sri Eka, dkk (2011), salah satu terapi yang mampu mengatasi kecemasan pada pasien halusinasi adalah *Cognitive Behavioral Therapy*, terapi yang membantu individu mengevaluasi pikiran, keyakinan, serta cara berfikir pada individu tersebut.

*Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) bertujuan untuk mengajak pasien agar dapat menentang pikiran serta emosinya yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi, mencari keyakinan yang sifatnya yang dogmatis dalam diri individu dan mencoba untuk mengurangnya, membuat pasien menerima masa lalunya untuk dapat melakukan perubahan pada pola pikir masa kini demi mencapai perubahan untuk masa yang akan datang, membantu menargetkan proses berpikir serta perilaku yang menyebabkan kecemasan (Putranto, 2016).

Menurut Hardiani (2012), adanya berbagai kecemasan yang dialami individu dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, serta pekerjaan yang dapat menyebabkan suatu ketakutan yang tidak

diinginkan, sehingga dapat menyebabkan adanya dampak kecemasan yang berupa simtom kognitif, yaitu kecemasan yang terjadi pada individu disebabkan oleh kekhawatiran mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan terjadi pada kehidupannya.

Penelitian yang dilakukan Shinta dan Dita Amita (2019) didapatkan hasil bahwa peningkatan perilaku yang positif dalam melakukan interaksi sosial pada respon individu terjadi karena pada terapi perilaku kognitif diberikan latihan melawan pikiran negatif dan kemudian dilanjutkan dengan membentuk perilaku yang positif dalam melakukan interaksi sosial. Penilaian terhadap stressor secara afektif tidak spesifik dan umumnya berupa reaksi cemas yang diekspresikan sebagai emosi. Hal tersebut disebabkan karena terapi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) memusatkan pada pendekatan kognisi dan perilaku individu, akibat adanya respon maladaptif yang muncul dari distorsi kognitif sehingga berpengaruh terhadap reaksi emosional dan tindakan yang dilakukan individu. Adanya terapi *Cognitive Behavioral Therapy* CBT dapat membantu responden untuk berpikir secara positif dengan menampilkan bukti-bukti nyata sehingga kecemasan dapat berkurang.

Pada penelitian yang dilakukan diketahui bahwa rata-rata pasien halusinasi yang memiliki kecemasan lebih tinggi pada pasien laki-laki yaitu (62%) dan pasien perempuan yaitu (38%). Sedangkan pada tabel 4.2 diketahui bahwa (35%) pasien berusia produktif yaitu 30-39 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa pasien halusinasi yang memiliki kecemasan lebih banyak pada laki-laki dan berusia produktif.

##### b. Tingkat Kecemasan Sesudah Dilakukan *Cognitive Behavioral Therapy* di Puskesmas Jiwa Kalitidu Bojonegoro

Berdasarkan tabel 4.5 dapat dijelaskan bahwa setelah dilakukan

*Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) sebagian besar pasien mengalami penurunan kecemasan (58%) tidak ada kecemasan dan sebagian kecil (42%) mengalami kecemasan ringan.

Pendekatan *Cognitive Behavior* adalah salah satu bentuk teknik psikoterapi yang telah diakui sebagai *evidence based practice*. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) atau terapi perilaku kognitif adalah kombinasi antara terapi kognitif, dengan penekanan pada pengurangan pikiran yang menghambat diri dan terapi perilaku yang menekankan pada proses perubahan perilaku (Laura, 2017).

Penelitian yang dilakukan Retno & Setianingsih (2016) didapatkan hasil bahwa metode *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) ini mampu menguatkan perilaku atau respon yang diinginkan melalui pemberian umpan balik yang positif. Hal tersebut disebabkan karena *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) memfokuskan konsep yang positif pada fikiran individu, sehingga konsep tersebut akan memengaruhi kualitas perasaan yang ditampilkan dan perasaan yang benar atau positif tersebut akan mengarahkan tingkah laku menjadi positif pula.

Sebagian besar responden yang diberikan terapi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) didapatkan hasil rata – rata 12.85. Terapi ini dapat mengurangi kecemasan pada pasien halusinasi dan cukup efektif dan membuat pasien mampu menentang pikiran yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan tersebut, sehingga setelah dilakukan terapi ini dapat menurunkan kecemasan meskipun dalam penurunannya tidak terlalu signifikan.

Berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) mampu mengurangi kecemasan pada pasien halusinasi karena terapi tersebut dapat mengurangi perasaan negatif pada individu.

### c. Pengaruh *Cognitive Behavioral Therapy* Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Halusinasi di Puskesmas Jiwa Kalitidu Bojonegoro

Berdasarkan tabel 4.6 dapat dijelaskan bahwa sebelum dilakukan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) didapatkan hasil rata-rata 20.50 dan setelah dilakukan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) didapatkan hasil 12.85

Berdasarkan uji *Wilcoxon* dengan menggunakan *Software* SPSS versi 16.00 menunjukkan bahwa nilai  $Z = -5.101^a$  dengan probabilitas (P) 0.000 yang berarti probabilitas  $< 0.05$  (standar kealfaan yang ditoleransi), sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terhadap penurunan kecemasan pasien halusinasi. Hasilnya didapatkan perbedaan skor kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Ini berarti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dapat menurunkan kecemasan pasien halusinasi dari tingkat kecemasan berat menjadi tingkat kecemasan sedang sampai ringan.

*British Association for Behavioral and Cognitive Psychotherapies*, menyatakan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) adalah terapi yang membantu individu mengubah cara berfikir serta perilakunya sehingga mampu membuat individu tersebut merasa jauh lebih baik lagi dalam menjalani kehidupannya. Terapi ini berfokus pada *here and now* serta kesulitan apa saja yang dihadapi oleh individu yang membutuhkan terapi ini (Sri Eka, dkk, 2011).

Menurut Endang & Siti (2014), *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dapat membantu individu dalam mengurangi kecemasan yang dialaminya, mengevaluasi persepsi, keyakinan, cara berfikir, serta perilaku adaptif yang ditimbulkan oleh kecemasan pada pasien halusinasi tersebut. Terapi ini dapat

digunakan secara tunggal maupun kombinasi dengan terapi psikofarmaka atau terapi lainnya.

Pada penelitian sebelumnya yang ditulis oleh Eka, Budi, dkk pada tahun 2010 di salah satu Rumah Sakit Medan menyatakan bahwa ada pengaruh terapi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terhadap penurunan kecemasan pada pasien halusinasi. Penelitian ini membandingkan antara kelompok yang mendapatkan terapi dan tidak mendapatkan terapi, dan dipatkan hasil bahwa ada perbedaan yang bermakna pada kelompok yang mendapatkan terapi, yaitu sebelum dilakukan terapi rerata 22,75 dan setelah mendapat terapi rerata menurun menjadi 14,50. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada penurunan yang bermakna pada kelompok yang mendapat terapi, sedangkan pada kelompok yang tidak mendapatkan terapi didapatkan hasil terdapat penurunan yang tidak bermakna.

Pada pemberian *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang dilakukan pada pasien halusinasi di Puskesmas Jiwa Kalitidu terdapat hasil, pasien yang memiliki kecemasan didapatkan hasil rata-rata 20.50 sebelum dilakukan terapi dan setelah dilakukan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) didapatkan hasil 12.85. Penurunan kecemasan sebelum dan setelah dilakukan terapi didapatkan selisih atau penurunan sebesar 7.65. Hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti jenis kelamin, pekerjaan, serta kecemasan yang diderita pasien.

Berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian *Cognitive Behavioral Therapy* terhadap penurunan kecemasan pada pasien halusinasi.

## 5. Kesimpulan dan Saran

### a. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan serta tujuan penelitian tentang Pengaruh *Cognitive Behavioral*

*Therapy* Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Halusinasi di Puskesmas Jiwa Kalitidu Bojonegoro pada bulan Februari – Maret yang berjumlah 34 pasien, maka kesimpulan adalah sebagai berikut :

1. Sebelum diberikan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), terdapat kecemasan pada pasien halusinasi di Puskesmas Jiwa Kalitidu Bojonegoro.
2. Sesudah diberikan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terdapat penurunan kecemasan pada pasien halusinasi di Puskesmas Jiwa Kalitidu Bojonegoro.
3. Ada pengaruh *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terhadap penurunan kecemasan pasien halusinasi di Puskesmas Jiwa Kalitidu Bojonegoro.

### b. Saran

1. Bagi Akademis  
Penelitian ini diharapkan dapat dapat memberikan ilmu pengetahuan atau informasi dalam bidang ilmu keperawatan khususnya tentang *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk menurunkan kecemasan pada pasien halusinasi.
2. Bagi Institusi  
Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian berikutnya dalam bidang ilmu keperawatan jiwa, sehingga hasil penelitian berikutnya akan lebih baik lagi.
3. Bagi Profesi  
Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber informasi atau masukan untuk dapat meningkatkan mutu pelayanan dibidang ilmu keperawatan jiwa dalam memerikan terapi untuk pasien halusinasi.



4. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Penelitian ini dapat dijadikan studi pendahuluan untuk mengembangkan penelitian berikutnya agar menjadi lebih baik lagi, khususnya dalam *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk mengurangi kecemasan pasien halusinasi.

## 6. Daftar Pustaka

- Amita, Dita & Shinta. 2019. *Pengaruh Terapi Perilaku Kognitif Terhadap Kemampuan Interaksi Sosial Pada Klien Isolasi Sosial Di Provinsi Bengkulu*. Jurnal keperawatan Vol 07
- BR, Riani. 2017. *Hubungan Persepsi Diri, Sosial Dan Keluarga Dengan Kesepian Klien Skizofrenia Di Unit Pelayanan Jiwa RSJ. PROF HB SAANIN Padang*. Jurnal Keperawatan Jiwa
- Budiman. 2013. *Pendidikan Kesehatan*. Bandung: Refika Aditama
- Carina, A Hardiani. (2012). *Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Bebas Pada Narapidana Anak Di Lembaga Permasayarakatan Anak Kutoarjo*. Jurnal Psikologi Pendidikan
- Caturini & Handayani. 2014. *Pengaruh Cognitive Behavioral Therapy Terhadap Perubahan Kecemasan, Mekanisme Koping, Harga Diri Pasien Gangguan Jiwa Skizofrenia Di RSUD Surakarta*. Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan Vol 3
- Damaiyanti, M & Iskandar. 2012. *Asuhan Keperawatan Jiwa*. Bandung: Refika Aditama
- Hastuti, R & Setianingsih. 2016. *Pengaruh Cognitive Behaviour Therapy Pada Klien Dengan Masalah Keperawatan Perilaku Kekerasan Dan Halusinasi Di RSJD Dr. RM Soedjarwadi Klaten*. Jurnal Keperawatan Jiwa, Vol 04
- Hawari, D. 2011. *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUI
- Hidayat, A. A. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*. Jakarta: Health Books
- Indrawan, Dhani. 2014. *Gangguan Sensori Persepsi Halusinasi Penglihatan Di RSUD Banyumas*. Jurnal Ilmu Kesehatan
- Jaya, Kusnadi. 2015. *Keperawatan Jiwa*. Bandung: Binapura Aksara
- King, Laura. 2017. *Psikologi Umum Sebuah Pandangan Apresiatif. Edisi 3*. Jakarta: Salemba Humanika
- Kurniawan, Fajar. 2016. *Gambaran Karakteristik Pasien Gangguan Jiwa Skizofrenia Di Instalasi Jiwa Rsud Banyumas*. Jurnal Ilmu Kesehatan
- Nurasni, dkk. 2014. *Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Keperawatan UMP Menghadapi PKK*. Jurnal Keperawatan
- Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Putranto, Kasandra. 2016. *Aplikasi Cognitive Behavior Dan Behavior Activation Dalam Intervensi Klinis*. Jakarta: Grafindo Books Medika
- Retha, A. 2012. *Terapi Kognitif Perilaku Untuk Menangani Depresi Pada Lanjut Usia*. Jurnal Psikologi

Suryaningrum. 2013. *Cognitive Behavior Theraphy Untuk Mengatasi Gangguan Obsesif Kompulsi*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan Vol. 01

Vildayanti Hilda, dkk. 2018. *Review: Farmakoterapi Gangguan Ansietas*. Jurnal Ilmu Kesehatan Vol 16, No 1

Wahyuni, Sri Eka & dkk. 2011. *Penurunan Halusinasi Pada Klien Jiwa Melalui Cognitive Behavioral Theraphy*. Jurnal Keperawatan Indonesia Vol. 14

Yosep, Iyus. 2011. *Keperawatan Jiwa*. Bandung: Refika Aditama

Yusuf, dkk. 2015. *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika