

Intervensi Pekerja Sosial Dalam Menangani Kasus *Anxiety Disorder* Dengan Metode *Cognitive Behavior Therapy*

Umi Syalbiyah Natasya¹, Ati Kusmawati², Intan Putri³, Cahyani Jinan Izdihar⁴

Universitas Muhammadiyah Jakarta

Email: umisalbianatasya@gmail.com¹, ati.kusmawati@umj.ac.id²,
intanputricahyani10@gmail.com³, jinangntng@gmail.com⁴

Abstract. *This journal discusses interventions carried out by social workers to treat someone who experiences anxiety disorders. Anxiety disorder is a type of mental health disorder such as feelings of fear, anxiety, restlessness and excessive worry that cannot be controlled and occur continuously so that they interfere with daily activities. There are many cases in Indonesia regarding people who have anxiety disorders. This must be treated and cannot be ignored, because if it is not treated, the sufferer will experience severe depression and even commit suicide. One of the professions responsible for this problem of social dysfunction is the social worker profession. Therefore, the aim of this journal is to explain the interventions carried out by social workers in treating someone who experiences anxiety disorders. This research method uses a qualitative approach with a literature study method. The social worker's intervention strategy uses the CBT (Cognitive Behavior Therapy) method which aims to eliminate the client's negative thoughts and be able to think rationally, apart from that, using behavior modification learning theory, namely systematic desensitization classical conditioning therapy by carrying out relaxation exercises so that the client is calmer when facing problems. conditions that make him anxious. The results of this research are interventions that social workers can carry out for people with anxiety disorders.*

Keywords: *Anxiety Disorder, Cognitive Behavior Therapy, Intervention, Social Worker.*

Abstrak. Jurnal ini membahas tentang intervensi yang dilakukan oleh pekerja sosial untuk menangani seseorang yang mengalami gangguan kecemasan (*anxiety disorder*). *Anxiety disorder* adalah salah satu jenis gangguan kesehatan mental seperti perasaan takut, cemas, gelisah dan khawatir berlebihan yang tidak dapat dikendalikan serta terjadi secara terus menerus sehingga akan mengganggu aktivitas sehari-hari. Banyak sekali kasus di Indonesia mengenai orang-orang yang memiliki gangguan kecemasan (*anxiety disorder*). Hal ini harus ditangani dan tidak dapat dibiarkan, karena jika tidak ditangani maka penderita akan mengalami depresi berat hingga bunuh diri. Salah satu profesi yang bertanggung jawab pada masalah disfungsi sosial ini adalah profesi Pekerja sosial. Oleh karena itu tujuan jurnal ini adalah menjelaskan intervensi yang dilakukan pekerja sosial dalam menangani seseorang yang mengalami gangguan kecemasan. Metode penelitian ini adalah menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur. Strategi intervensi pekerja sosial menggunakan metode CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) yang bertujuan untuk menghilangkan pemikiran negatif klien dan dapat berpikir secara rasional. Hasil penelitian ini adalah Intervensi yang dapat dilakukan pekerja sosial terhadap orang gangguan kecemasan (*anxiety disorder*).

Kata kunci: *Anxiety Disorder, Cognitive Behavior Therapy, Intervensi, Pekerja Sosial.*

LATAR BELAKANG

Dalam hidup ini, wajar sekali untuk mengalami rasa cemas. Kecemasan merupakan bagian dari kehidupan emosional seseorang yang sering kali terjadi namun hal tersebut bila terjadi terlalu sering, berlebihan dan tanpa memiliki alasan yang kuat untuk di cemaskan dalam kehidupan sehari-hari disebut sebagai *anxiety disorder*. Gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) adalah "Suasana perasaan yang ditandai oleh gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa depan. (American Psychiatric Association, 1994., Barlow, 2002)". Gangguan kecemasan ini dapat terjadi oleh berbagai faktor seperti

Received: Desember 14, 2023; Accepted: Januari 21, 2024; Published: Januari 31, 2024

* Umi Syalbiyah Natasya, umisalbianatasya@gmail.com

pengalaman masa lalu yang buruk, kurangnya kasih sayang, kesepian, stres, merasa tertekan di situasi saat ini, masalah kesehatan fisik atau mental yang membuat stres sehingga takut menjalani kehidupan (Sherly Magdalena:2007). Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Indonesia tahun 2007, ada 450 juta penduduk yang harus hidup dengan gangguan mental dan pada prevalensi individu dewasa (usia 18 tahun ke atas) sampai lansia, ada 11.6% yang mengalami gangguan emosional, seperti kecemasan dan depresi (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Hal ini tentu harus menjadi perhatian khusus mengenai penyakit gangguan mental terutama kecemasan. Di tambah lagi dengan kondisi pandemi Covid-19 yang tentunya dapat memicu kecemasan yang muncul karena ketidakpastian. Walaupun saat ini sudah memasuki era Endemi namun kecemasan tersebut berlanjut ketika kita harus beradaptasi lagi dengan kehidupan yang baru lagi. Remaja yang beranjak dewasa menjadi potret saat ini, banyak istilah-istilah baru yang saat ini sering kita dengar seperti Healing, Self-Love, bahkan sampai kena mental. Ini menjadi bukti bahwa banyak dari kita yang memiliki gangguan kecemasan..

Pekerja sosial tentunya memiliki tanggung jawab terhadap orang yang memiliki disfungsi sosial. Keberfungsian sosial adalah tujuan upaya pemulihan yang dilakukan oleh berbagai profesi. Salah satu profesi yang bergerak dalam kesehatan jiwa adalah profesi Pekerjaan Sosial (Hetty Krisniani2020). Orang dengan anxiety adalah salah satu kelompok yang berhak mendapatkan upaya kesehatan jiwa dan berfungsi secara sosial. Upaya kesehatan jiwa dengan kuratif dan rehabilitatif adalah salah satu lahan Pekerja Sosial dalam hal mengintervensi atau memberikan treatment kepada orang dengan Anxiety sehingga orang dengan Anxiety bisa berfungsi secara sosial. Orang-orang yang terkena dampak Skizofrenia adalah salah satunya anggota keluarga mereka yang menunda atau menghindari pengobatan karena takut, stigma, penyangkalan, kepercayaan budaya atau kurangnya informasi yang sederhana. Oleh karena itu, terdapat beberapa praktik yang dilakukan oleh Pekerja Sosial demi membantu orang dengan Anxiety memulihkan dirinya yang masih melalui perdebatan dalam proses intervensinya.

Salah satu praktik intervensi yang dapat digunakan oleh pekerja sosial adalah cognitive behavior therapy. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Fauziah (2009), cognitive behavior therapy yang dilakukan memberikan dampak peningkatan kemampuan kognitif dan kemampuan perilaku adaptif klien secara bermakna dimana peningkatan kemampuan perilaku adaptif lebih tinggi dibanding kemampuan kognitif. Apa perbedaan pekerja sosial dengan psikiater dan profesi medis lainnya? Pekerja sosial adalah profesi yang harus melihat

masalah secara keseluruhan, hubungan interaksionis yang ada harus diatasi oleh Pekerja Sosial. Oleh karena itu, dalam artikel ini akan menyebutkan bagaimana cognitive behavior therapy bisa dilakukan oleh Pekerja Sosial dalam intervensi orang dengan Anxiety. Terapi kognitif dan perilaku atau Cognitive Behavior Therapy (CBT) adalah intervensi terapeutik yang bertujuan untuk mengurangi tingkah laku mengganggu dan mal adaptif dengan mengembangkan proses kognitif yang didasarkan pada asumsi bahwa afek dan tingkah laku adalah produk dari kognitif oleh karena itu intervensi kognitif dan tingkah laku dapat membawa perubahan dalam pikiran, perasaan, dan tingkah laku (C.Wilding:2023). Terapi kognitif dan perilaku bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, pikiran dan perasaan klien dengan kecemasan dengan merubah pikiran dan perilaku yang mal adaptif.

KAJIAN TEORITIS

Pengertian Anxiety Disorder

Gangguan kecemasan (anxiety disoreder) merupakan kecemasan yang terjadi terhadap situasi dan keadaan mengancam seperti konflik, yang mengakibatkan rasa cemas hingga stres dan terkadang merasa khawatir saat berada di kumpulan orang - orang, perasaan itu terkadang berubah menjadi amarah atau perasaan takut yang menyebabkan jantung berdebar kencang dan pikiran menjadi bertentangan dengan apa yang akan dilakukan (Febriana, 2023).

Cognitive Behavior Therapy

Menurut Aaron T. Beck, Cognitif Behavior Therapy (CBT) sebagai pendekatan konseling dimaksudkan untuk mengatasi masalah yang dialami klien pada saat perilaku yang menyimpang. Kerangka teoritis yang dikenal sebagai terapi perilaku kognitif (CBT) menghubungkan pikiran, emosi, dan perilaku. Konseling Cognitif Behavior Therapy (CBT) membantu orang mengidentifikasi dan memperbaiki kesalahan. Berpikir positif (positif thinking) dan berpikir ceria (happy thinking) keduanya terkait dalam konseling Cognitif Behavior Therapy (CBT).

Selain itu Teori terapi perilaku kognitif atau Cognitif Behavior Therapy (CBT) merupakan salah satu pendekatan yang paling umum digunakan untuk mengubah perilaku. Perubahan masalah mengarah pada tujuan tercapainya perilaku baru yang diinginkan. Premis dasar dari perspektif kognitif-perilaku ini adalah bahwa sebagian besar masalah perilaku, kognitif, dan emosional adalah hasil pembelajaran dan dapat dimodifikasi dengan pembelajaran baru(Gerald, 2005)

Dari hasil penjelasan definisi dari Cognitif Behavior Therapy (CBT) di atas, bahwa teori intervensi ini merupakan pendekatan konseling yang bertujuan membenahi kognitif

yang menyimpang bagi seseorang, dimana hal itu dapat membahayakan dirinya baik secara fisik maupun psikis. Fokus utama konseling ini adalah pada modifikasi perilaku dengan mengarahkan otak sebagai yang bertidak dan memutuskan kembali. Tujuan dari *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* untuk mengajak individu belajar mengubah perilakunya, menenangkan pikiran, dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas serta membantu mengambil keputusan yang lebih baik.

Pekerja Sosial

Pekerja sosial adalah seseorang yang bekerja pada organisasi pemerintah atau swasta dan mempunyai keterampilan dalam profesi pekerjaan sosial serta minat terhadap pekerjaan sosial yang diperoleh melalui pendidikan, pelatihan, dan pengalaman. Pengalaman praktis dalam pekerjaan sosial untuk melaksanakan tugas pelayanan dan menangani permasalahan sosial. Pekerjaan sosial sebagai sebuah profesi mendorong perubahan sosial, mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan hubungan antarmanusia, memberdayakan dan memerdekakan masyarakat untuk meningkatkan kesejahteraan sosial (Arifah, 2009 dalam Diva Mu'zizat, 2023).

Dapat disimpulkan bahwa pekerja sosial adalah seseorang yang berprofesi untuk membantu klien baik individu, kelompok maupun masyarakat secara profesional yang berlandaskan pada pengetahuan ilmiah dan kemampuan keterampilan agar tercapainya suatu tujuan sehingga klien yang disfungsi akan kembali berfungsi sosial dengan baik.

METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yaitu penelitian yang hasilnya berupa data deskriptif dan data sekunder melalui fakta-fakta dari kondisi alami sebagai sumber secara langsung dengan instrumen dari peneliti sendiri (Suradika dan Dirgantara, 2019). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran mendalam tentang intervensi pekerja sosial terhadap orang dengan *Anxiety disorder*. Sedangkan metode yang digunakan adalah studi literatur. Menurut Creswell, John. W. (2014; 40) menyatakan bahwa kajian literatur adalah ringkasan tertulis mengenai artikel dari jurnal, buku, dan dokumen lain yang mendeskripsikan teori serta informasi baik masa lalu maupun saat ini mengorganisasikan pustaka ke dalam topik dan dokumen yang dibutuhkan.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan data yang diperoleh dari studi literatur. Studi literatur adalah cara yang dipakai untuk menghimpun data-data atau sumber yang berhubungan dengan topik yang dibahas

dalam penelitian. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan menggunakan metode analisis deskriptif. Metode analisis deskriptif meliputi pendeskripsian peristiwa yang dilanjutkan dengan analisis, yang tidak hanya menjelaskannya tetapi juga memberikan pemahaman dan penjelasan secara utuh (Bakhrudin, 2017). Pada penelitian ini, data yang digunakan adalah data yang berkaitan dengan gangguan kecemasan (*anxiety disorder*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah menjabarkan latar belakang kasus, teori-teori dan metode penelitian yang digunakan, maka pada bab ini dipaparkan mengenai hasil dari penelitian Hasil Penelitian akan dijabarkan berdasarkan hasil studi literatur dijelaskan secara deskriptif.

A. Faktor penyebab Anxiety Disorder

Kecemasan sering kali meningkat seiring berjalannya waktu dan sangat bergantung pada pengalaman hidup seseorang secara keseluruhan. Peristiwa atau situasi khusus dapat memicu timbulnya serangan kecemasan. (Muyasaroh dkk. 2020) Menurut Savitri Ramaiah (2003), ada beberapa faktor yang menunjukkan respon rasa kecemasan. Antara lain:

- Lingkungan	Lingkungan atau tempat tinggal seseorang dapat mempengaruhi cara individu berpikir tentang dirinya dan orang lain. Hal ini disebabkan oleh pengalaman tidak menyenangkan yang dialami individu dengan keluarga, teman, atau rekan kerja. Oleh karena itu, seseorang dapat merasa cemas terhadap lingkungan sekitarnya
- Emosi yang Tertekan	Kecemasan dapat terjadi ketika orang-orang yang berada dalam hubungan pribadi ini tidak dapat menemukan pelampiasan emosinya, terutama ketika mereka menekan perasaan marah atau frustrasi dalam waktu yang lama.
- Penyebab Fisik	Pikiran dan tubuh terus-menerus berinteraksi dan dapat menimbulkan kecemasan. Hal ini terlihat pada kondisi seperti kehamilan, pubertas, dan penyakit. Dalam situasi seperti itu, perubahan emosi sering terjadi dan rasa takut dapat muncul (Mellani, 2021).

B. Strategi intervensi

Cognitif Behavior Therapy (CBT) merupakan salah satu jenis intervensi pekerjaan sosial yang biasa di gunakan pada pasien skizofrenia. Pekerja sosial dapat menggunakan terapi perilaku kognitif dalam proses pemulihan penderita gangguan kecemasan. Pekerja sosial merupakan salah satu profesi yang dibutuhkan dalam hubungan interaktif bahkan dalam perawatan klien, baik dalam pelayanan langsung maupun tidak langsung.

Berikut adalah tabel strategi intervensi Cognitive Behavior Therapy (CBT) yang bisa digunakan dalam mengatasi masalah Anxiety Disorder:

Fase Intervensi	Strategi CBT	Deskripsi
Edukasi	Pemahaman tentang Anxiety Disorder	Memberikan informasi kepada klien tentang apa itu Anxiety Disorder dan bagaimana CBT dapat membantu.
Identifikasi	Mengenali Pikiran Negatif	Membantu klien mengidentifikasi pikiran otomatis negatif yang berkontribusi pada kecemasan.
Pemantauan	Catatan Harian Kecemasan	Klien diminta untuk mencatat situasi yang memicu kecemasan dan pikiran negatif yang muncul.
Pengujian Realitas	Memeriksa Bukti	Mendorong klien untuk mengevaluasi bukti atas kepercayaan negatif mereka dan menguji realitasnya.
Penggantian Pikiran	Penggantian Pikiran Negatif	Mengganti pikiran negatif dengan pikiran yang lebih realistis dan positif.
Relaksasi	Teknik Relaksasi	Mengajarkan klien berbagai teknik relaksasi seperti pernapasan dalam dan meditasi.
Eksposur	Eksposur Bertahap	Secara bertahap menghadapkan klien pada situasi yang ditakuti untuk mengurangi respons kecemasan.
Penguatan	Penguatan Perilaku Positif	Memberikan penguatan positif untuk perilaku yang mengurangi kecemasan.
Latihan Keterampilan	Latihan Keterampilan Sosial	Melatih klien dengan keterampilan sosial untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam interaksi sosial.
Pemeliharaan	Strategi Pemeliharaan	Mengembangkan rencana untuk mempertahankan kemajuan dan mencegah kambuhnya kecemasan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Social Anxiety Disorder adalah gangguan kecemasan yang membutuhkan treatment dalam proses penyembuhannya agar tidak anti sosial. Banyak hal yang mempengaruhi stigma orang dengan Anxiety Disorder dari masyarakat. Intervensi yang diberikan melalui profesi multidisipliner. CBT dapat menurunkan kecemasan, mekanisme koping, dan dapat meningkatkan harga diri pasien serta menangani orang dengan Anxiety Disorder. Dengan demikian pekerja sosial adalah salah satu profesi yang diperlukan dalam hubungan interaksionis, dan juga keterampilan treatment dengan klien baik layanan secara langsung atau tidak langsung. Modifikasi tingkah laku dengan CBT dan terapi pengkondisian klasik memberikan pendekatan yang efektif dan terstruktur dalam mengubah perilaku yang tidak diinginkan. Keduanya berfokus pada pemahaman, penggantian, dan pembentukan pola pikir serta respons yang lebih adaptif dan positif. Dengan kerja sama antara konselor dan klien, individu dapat mencapai perubahan positif dalam tingkah laku mereka dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

DAFTAR REFERENSI

- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. Guilford Press.
- Budiarti Milanny S. Dkk.(2019) *Intervensi Pekerja Sosial Terhadap Orang Dengan Skizofrenia*. Social Work Jurnal:7.
- Febriana, Fenty (2023). *Analisis Studi Kasus Klien Dengan Gangguan Kecemasan (Anxiety Disorder)*. Jurnal Perspektif (Vol. 2 No. 2).
- Gerald, C. (2005). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (pp. 193–194). PT Refika Aditama.
- Habsy, All Bakhrudin (2017). *Seni Memahami Penelitian Kualitatif Dalam Bimbingan Dan Konseling : Studi Literatur*. Jurnal Konseling Andi Matappa, Vol. 1 No. 2 Agustus 2017. Hal 90-100
- <http://jurnal.unpad.ac.id/share/article/view/15679>. Hawari, Dadang. *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran.
- Leahy, R. L. (2017). *Cognitive therapy techniques: A practitioner's guide*. Guilford Press.
- Mellani, N. L. K. (2021). *Baran tingkat kecemasan anak remaja pada masa pandemi covid-19 di SMA Negeri 8 Wilayah Kerja Puskemas III Denpasar utara*.
- Mu'zizat, M. D. (2023). *Intervensi Pekerja Sosial Terhadap Orang Gangguan Kecemasan(Anxiety Disorder)*. Perspektif, 2(3).
- Nursalim Mochamad. 2014. *Strategi & intervensi konseling*. Jakarta : Akademia

Padesky, C. A., & Greenberger, D. (2015). *Mind over mood: Change how you feel by changing*.

Permata Adi,Fahrudin. (2014). *Pengantar Kesejahteraan Sosial*. Bandung: PT Refika Aditama.

Sugiantoro, Budi. (2018). Teknik Desensitisasi Sistematis (Systematic Desensitization) Dalam Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) Yang Dialami Konseli. *Jurnal Nusantara Of Research*. Vol. 5. No. 2: 72-82.

Suharto, E. (2010). *Pendidikan dan Praktek Pekerjaan Sosial di Indonesia*. Bandung: STKS Press.

Suradika, Agus, Dirgantara Wicaksono. (2019). *Metodologi Penelitian*. Tangerang Selatan: UM Jakarta Press.

Universitas Indonesia. 2016; URI: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=121324>