

## **PENGARUH *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* DALAM MENURUNKAN *ANXIETY* SEBAGAI UPAYA OPTIMALISASI FUNGSI MENTAL PASIEN KANKER SERVIKS**

**Junaidi<sup>1</sup>, Hatta Albanik<sup>2</sup>, Ahmad Gimmy Prathama<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, email: [djunai57@gmail.com](mailto:djunai57@gmail.com)

<sup>2,3</sup> Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran Bandung

### **ABSTRACT: THE INFLUENCE OF COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY ON ANXIETY REDUCTION AS THE OPTIMIZATION OF MENTAL FUNCTIONS AMONG CERVICAL CANCER PATIENTS**

Servical cancer patients tend to have psychological disorder, one of them is anxiety. This study aims to find the effect of cognitive behavior therapy in reducing anxiety on cervical cancer patients, as an efforts to optimize mental function of cervical cancer patients. This study used quasi-experimental methods, with pre post test design approach. This study also used descriptive- qualitative approach such as interviews and observations. Samples were 4 patients with cervical cancer stage II and III. Instrument used to measure anxiety was STAI Form Z-1 and Z-2. The intervention was CBT treatment with mind over mood method. Based on the results of quantitative and qualitative measurements, found that cognitive behavior therapy can reduce anxiety of cervical cancer patients. The result also found changes in the thinking process of the patients, which change from negative to be more positive, so that patients found positive aspect in themselves, their environment and its future, and they didn't blame themselves, the environment and the world for their condition anymore.

**Key words: Cognitive Behavior Therapy, Anxiety, Servical Cancer Patient.**

Pasien kanker serviks rentang mengalami gangguan psikologis, salah satunya adalah anxiety. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian *cognitive behavior therapy* dalam menurunkan *anxiety* sebagai upaya optimalisasi fungsi mental pasien kanker serviks. Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimental*, dengan pendekatan *pre post test design*, disamping itu peneliti juga menggunakan jenis pendekatan yang bersifat deskriptif-kualitatif berupa hasil wawancara dan observasi. Sampel penelitian adalah 4 orang penderita kanker serviks stadium II dan III. Instrumen pengukuran kecemasan yang digunakan adalah STAI form Z-1 dan Z-2. Intervensi yang diberikan berupa CBT dengan metode mind over mood. Berdasarkan hasil pengukuran kuantitatif dan kualitatif, diperoleh bahwa *cognitive behavior therapy* dapat menurunkan *anxiety* pasien kanker serviks. Hasil penelitian juga menemukan perubahan pada proses berpikir pasien, yaitu dari pola pikir negatif menjadi lebih positif, sehingga pasien dapat menemukan hal positif dalam diri, lingkungan dan masa depannya dan tidak lagi menyalahkan diri, lingkungan dan dunia atas kondisinya.

**Kata kunci: Cognitive Behavior Therapy, Kecemasan, Pasien Kanker Serviks.**

PENGARUH COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM MENURUNKAN ANXIETY SEBAGAI UPAYA OPTIMALISASI FUNGSI MENTAL PASIEN KANKER SERVIKS

## PENDAHULUAN

Kanker serviks merupakan penyebab kematian wanita yang cukup tinggi diperkirakan sebesar 4.900 orang per tahun (Novak, 1996). H.R. Soeharyono (2002) menemukan angka kejadian kanker serviks di Indonesia mencapai  $\pm 150-180$  per 100.000 penduduk dan *prevalensi* kanker serviks sekitar 11% dari semua kasus kanker pada wanita dan 66% dari kanker genitalia pada wanita.

Rahim bagi seorang wanita memiliki arti biologis sebagai alat reproduksi seksual serta memiliki arti psikologis sebagai simbol kewanitaan. Oleh karena itu, pasien yang didiagnosis menderita kanker serviks cenderung menunjukkan reaksi timbulnya kecemasan, depresi, perasaan kehilangan pengendalian diri, gangguan kognitif atau status mental (*impairment*), gangguan seksual serta penolakan terhadap kenyataan atau dikenal dengan denial (Prokop dkk,1991). Kecemasan juga akan selalu timbul selama proses penyakit sedang berlangsung (Popkin, 1988).

Kecemasan pada pasien kanker serviks ini disebabkan adanya ancaman terhadap kondisi integritas diri, takut kematian, ketidakpastian kesembuhan dan terapi, perasaan kehilangan fungsi dan harga diri, perasaan terisolasi dan kegagalan (Morton, Fontaine, Hudak, & Gallo, 2005; Kay, 2004). Kecemasan yang sering terjadi pada pasien

kanker serviks merupakan suatu emosi negatif yang menyebabkan individu merasa takut, khawatir dan prihatin tentang sesuatu, yang sumbernya realistis maupun tidak, dan pada akhirnya memotivasi individu untuk melakukan tindakan nyata sebagai respon terhadap kecemasan yang ada.

Kecemasan pasien kanker serviks yang berkepanjangan dapat menyebabkan perubahan pada semua sistem dan organ tubuh termasuk menurunkan sistem kekebalan tubuh (Corwin & Corwin, 2008). Kecemasan juga akan meningkat ketika individu membayangkan terjadinya perubahan dalam hidupnya dimasa depan akibat dari penyakit yang diderita ataupun akibat dari proses penanganan suatu penyakit, serta mengalami kekurangan informasi mengenai sifat suatu penyakit dan penanganannya.

Timbulnya kecemasan ini menimbulkan berbagai perubahan sistem fisiologis tubuh untuk beradaptasi dan mempertahankan kondisi normal. Akibat yang buruk dapat terjadi apabila kecemasan berkepanjangan. Hal ini dapat merusak fungsi otak dan menurunkan sistem kekebalan tubuh (Corwin & Corwin, 2008; Port & Kunnert, 2005; Notosoedirdjo, 2004). Kondisi ini menyebabkan kerusakan jaringan oleh sel kanker bertambah luas dan cepat menyebar ke jaringan lain. Akibatnya umur harapan hidup pasien semakin pendek (Mamik & Setiawan, 2003).

**Junaidi**, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung. Email: [djunai57@gmail.com](mailto:djunai57@gmail.com)

**Hatta Albanik**, Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran.

**Ahmad Gimmy Pratama**, Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran.

PENGARUH COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM MENURUNKAN ANXIETY SEBAGAI UPAYA OPTIMALISASI FUNGSI MENTAL PASIEN KANKER SERVIKS

Melihat besarnya dampak kecemasan terhadap kesembuhan pasien kanker serviks, diperlukan strategi yang efektif untuk menurunkan kecemasan pasien kanker serviks atau leher rahim antara lain melalui teknik *Cognitive Behavior Therapy*. Terapi ini menekankan pentingnya perubahan kognitif dan perilaku untuk mengurangi simptom dan meningkatkan fungsi afek seseorang.

Pendekatan kognitif dalam terapi perilaku ini sebenarnya merupakan salah satu pengembangan terbaru bidang ini, dimana dalam pendekatan ini memanfaatkan hukum-hukum dalam *learning theory* untuk membantu mengatasi masalah-masalah psikologis. Pendekatan kognitif mengutamakan kognisi atau pikiran, proses berpikir dan bagaimana kognisi mempengaruhi emosi dan perilaku. Perilaku dipandang sebagai media kognisi dan perilaku dapat dimodifikasi dengan mengubah pikiran-pikirannya. Pendekatan kognitif perilaku lebih memfokuskan pada proses berpikir dan bagian itu mempunyai kontribusi terhadap perilaku dan emosi maladaptif. (Prout dan Brown, 1985). Menurut teori ini, psikopatologi terjadi bila terdapat ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan kapasitas adaptif individu saat itu.

Individu yang mengalami kecemasan dan diberikan *Cognitive Behavior Therapy* diharapkan terjadi perubahan pada proses

berpikirnya, dari kognisinya yang negatif menjadi positif, dari pola pemikiran yang sempit menjadi luas, bahwa ada sesuatu yang positif dengan dirinya, lingkungannya dan masa depannya yang dapat dilalui tanpa harus menyalahkan diri, lingkungan dan dunia. Oemarjoedi (2004) menambahkan bahwa tujuan terapi juga mengajak klien untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi.

Individu menjadi cemas dikarenakan mereka belajar dari suatu proses, peristiwa maupun kejadian-kejadian yang menyumbangkan memunculkan proses pikiran yang negatif tersebut, lebih banyak menerima hukuman (*punishment*) daripada penghargaan (*reward*), tidak adanya *reinforcement* yang diterima dari orang-orang yang peduli dan perhatian pada mereka, kurang pengetahuan tentang kanker terutama serviks dan kecemasan yang dideritanya. Individu berperilaku sesuai dengan kognisi yang dibentuk dan diyakininya. Dengan demikian aspek kognisi ini akan diubah agar perilaku yang dimanifestasikannya juga berubah sesuai dengan keinginan-keinginan dan keyakinannya yang baru. Kondisi tersebut dapat diatasi dengan memanfaatkan CBT ini, karena terapi ini pada prinsipnya mengajarkan pada klien teknik-teknik untuk mengubah kognisi

**Junaidi**, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung. Email: [djunai57@gmail.com](mailto:djunai57@gmail.com)

**Hatta Albanik**, Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran.

**Ahmad Gimmy Pratama**, Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran.

PENGARUH COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM MENURUNKAN ANXIETY SEBAGAI UPAYA OPTIMALISASI FUNGSI MENTAL PASIEN KANKER SERVIKS

negatifnya tersebut melalui proses pembelajaran serta memberikan kesempatan kepada klien untuk mengalami kembali peristiwa-peristiwa ataupun kejadian yang menyumbang munculnya kecemasan pada mereka. Pada proses ini kognisi akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak.

Berdasarkan paparan di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji pengaruh cognitive behavior therapy (CBT) untuk menurunkan kecemasan pada pasien kanker serviks. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap ilmu pengetahuan khususnya terkait dengan kesehatan mental pasien kanker.

#### METODE

Penelitian ini merupakan penelitian mixed design, yaitu penelitian quasi eksperimen dengan pendekatan *pre-post design*. Penelitian ini juga menggabungkan teknik kuantitatif dan kualitatif dalam pelaksanaannya. Intervensi yang diberikan dalam penelitian ini adalah CBT dengan metode *mind over mood* yaitu subjek diajak untuk mengenali, memahami dan akhirnya mengubah perasaan, pikiran dan prilakunya yang negatif (George, 1981; Kanfer, 1984; Oemarjadi, 2003). Indikator keberhasilannya diketahui dari kemampuan subjek dalam mengerjakan dan melaksanakan

tugas-tugas yang disajikan dalam terapi, semakin menurun distorsi kognitif subjek maka semakin baik subjek dalam mengelola kognitifnya sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasannya. Pertemuan yang dilakukan sebanyak 7 (tujuh) sesi selama 7 (tujuh) minggu lamanya. Sebelum dan sesudah intervensi dilakukan pengukuran kecemasan menggunakan STAI form Z-1 dan Z-2.

Analisis kuantitatif dilakukan dengan membandingkan hasil pengukuran kecemasan. alat ukur yang digunakan adalah STAI Z-1 dan Z-2 ciptaan Spielberger (2003) yang dikonstruksi mulai tahun 1964. Alat ukur ini merupakan *Self Report* yang bertujuan untuk mengukur 2 (dua) konsep kecemasan yang berbeda, yaitu: *State Anxiety* atau disingkat *A-State* dan *Trait Anxiety* atau disingkat *A-Trait*.

*A-State* mengacu pada perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan, yang meliputi perasaan tegang (gelisah, gugup, tidak tenang, sulit konsentrasi, sulit tidur), perasaan risau, kacau, perasaan tidak bahagia, khawatir dan perasaan takut (meliputi takut mati, takut diabaikan) sedangkan *A-Trait* ditandai dengan kecenderungan penghayatan kecemasan atau "*anxiety proneness*" yang relatif menetap atau kecenderungan untuk selalu berada dalam kondisi yang ditandai dengan perasaan-perasaan tegang dan takut. Dalam penelitian ini, kecemasan yang diukur lebih mengarah pada

**Junaidi**, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung. Email: [djunai57@gmail.com](mailto:djunai57@gmail.com)

**Hatta Albanik**, Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran.

**Ahmad Gimmy Pratama**, Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran.

PENGARUH COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM MENURUNKAN ANXIETY SEBAGAI UPAYA OPTIMALISASI FUNGSI MENTAL PASIEN KANKER SERVIKS

kondisi emosi yang dirasakan pasien karena kondisi fisiknya, dalam hal ini penyakit kanker serviks, bukan kecemasan yang muncul karena faktor kepribadian pasien itu sendiri.

Analisis kualitatif dilakukan dengan mendeskripsikan secara objektif dan sistematis hasil data yang diperoleh melalui observasi dan

wawancara selama intervensi dilakukan. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 4 orang, yaitu pasien kanker serviks stadium II dan II dengan pendidikan minimal SMA, berusia 31 - 46 tahun serta memiliki kategori sedang untuk *state anxiety* dan kategori rendah untuk *trait anxiety* pada alat ukur STAI.

**HASIL**

**Tabel 1**

**Skor Subjek Pre Post Treatment (State dan Trait Anxiety)**

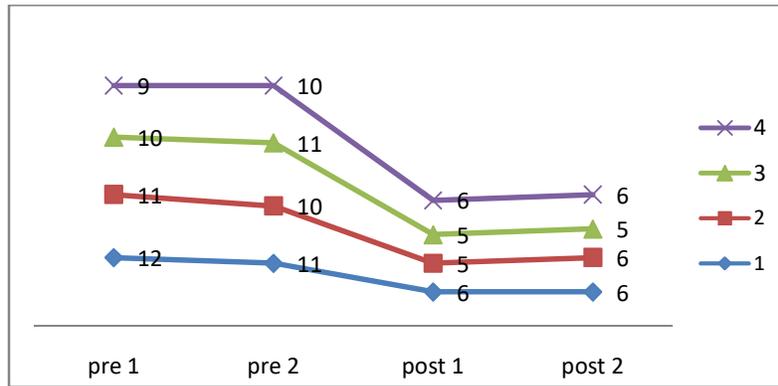
NO	Nama Subjek	Treatment State anxiety Pre			Treatment State anxiety Post			Treatment Trait anxiety Pre		Treatment Trait anxiety Post	
		Pre 1	Pre 2	Kategori	Post 1	Post 2	Kategori	Nilai	Kategori	Nilai	Kategori
1	1	12	11	Sedang	6	6	Rendah	6	Rendah	5	Rendah
2	2	11	10	Sedang	5	6	Rendah	6	Rendah	5	Rendah
3	3	10	11	Sedang	5	5	Rendah	5	Rendah	5	Rendah
4	4	9	10	Sedang	6	6	Rendah	6	Rendah	5	Rendah

**Junaidi**, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung. Email: [djunai57@gmail.com](mailto:djunai57@gmail.com)

**Hatta Albanik**, Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran.

**Ahmad Gimmy Pratama**, Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran.

PENGARUH COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM MENURUNKAN ANXIETY SEBAGAI UPAYA OPTIMALISASI FUNGSI MENTAL PASIEN KANKER SERVIKS



Gambar 1. Grafik penurunan state anxiety setelah pemberian treatment

Bila kita lihat secara keseluruhan bahwa semua subyek setelah diberikan *treatment* mengalami penurunan pada skor kecemasan yang diperoleh. Hal ini menunjukkan bahwa terapi CBT memiliki pengaruh yang untuk menurunkan kecemasan pasien kanker serviks.

**DISKUSI**

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian ini, terlihat bahwa terjadi penurunan derajat *anxiety* pada pasien kanker serviks yang menjadi subjek penelitian ini setelah diintervensi dengan menggunakan *cognitive behavior therapy* (CBT). Hasil ini terlihat dengan terjadinya penurunan dan perubahan kategori *anxiety* pada keempat pasien yaitu pada pengukuran Y1 dan pengukuran Y3, dimana pengukuran Y1 dilakukan sebelum intervensi diberikan dan pengukuran Y3 yang diberikan 2 (dua) bulan setelah pengukuran Y3 atau setelah sesi kedelapan dari intervensi dilakukan. Hasil yang diperoleh adalah pada seluruh pasien terjadi penurunan kategori dari kategori sedang

kekategori rendah. Keefektifan intervensi ini diperkuat pula dengan tidak terjadinya perubahan kategori antara Y2 dan Y4 yang memiliki jarak 2 (dua) bulan lamanya, dimana antara pengukuran Y2 dan Y4 tidak dilakukan intervensi apapun.

Hasil penelitian ini juga menemukan bahwa faktor *nervounness* keempat pasien seperti ketegangan, kekhawatiran, ketakutan, gugup, gelisah, kebingungan dan penolakan lebih berperan dibandingkan faktor *well-being* seperti keamanan, ketentraman, kepuasan, kenyamanan, kemakmuran dan kebahagiaan, baik pada saat sebelum pengukuran maupun setelah pengukuran dilakukan, hal tersebut ditandai dari nilai faktor *nervounness* yang

**Junaidi**, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung. Email: [djunai57@gmail.com](mailto:djunai57@gmail.com)

**Hatta Albanik**, Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran.

**Ahmad Gimmy Pratama**, Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran.

PENGARUH COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM MENURUNKAN ANXIETY SEBAGAI UPAYA OPTIMALISASI FUNGSI MENTAL PASIEN KANKER SERVIKS

lebih besar dibandingkan dengan nilai faktor *well-being*, namun juga pada setiap pasien terjadi penurunan yang cukup *signifikan* setelah dilakukan *treatment* hal ini berarti pengaruh terapi memiliki peran terhadap penurunan faktor *nervousness* dan faktor *well-being*.

Keempat pasien kanker serviks tersebut merasa selalu dibayangi oleh ketakutan terhadap adanya perubahan dalam hidupnya bahkan kematian. Subjek pertama merasakan ketegangan, *shock* dan tidak percaya atas diagnosa dokter, merasa stres berat, takut, cemas, panik dan bingung sehingga hanya bisa menangis. Subjek ke- 2 merasa kaget dan takut setelah didiagnosa dokter, merasa cemas, panik dan bingung. Subjek ke-3 ketika didiagnosa dokter merasa bingung, cemas, takut dan juga hanya bisa bersedih. Begitu pula dengan yang dirasakan subjek ke-4, dia merasa kaget, takut, dan sedih ketika dokter pertama kali mendiagnosa penyakitnya.

Kekhawatiran yang berlebihan terhadap penyakit kanker dapat menimbulkan berbagai reaksi kognitif, psikologis dan fisiologis penderita kanker serviks. Reaksi kognitif yang dialami subjek 1, 2, 3, dan 4 misalnya takut, khawatir, membesar-besarkan ancaman dan memandang diri tidak berdaya. Reaksi fisiologis yang timbul misalnya sulit bernafas, dada sesak, berat badan menurun, tekanan darah meningkat, cepat lelah, ketegangan otot ditangan dan kaki

serta sakit kepala dimana kepala terasa berat karena ketegangan yang dialami sedangkan reaksi-reaksi psikologis yang mereka alami dapat muncul berupa cemas, takut, kaget, tegang, bingung sedih, merasa bersalah, marah, putus asa, menganggap diri buruk dan sensitif sedangkan. Reaksi kognitif, fisiologis dan psikologis ini saling berkaitan satu sama lainnya. Pengukuran kecemasan yang dilakukan sebelum *treatment* diberikan diperoleh bahwa tingkat kecemasan penderita kanker serviks berada pada kategori sedang untuk *state* dan kategori rendah untuk *trait*. Subjek 1 memperoleh nilai *state* 12, 11 dan *trait* 6, subjek 2 nilai *state* 11, 10 dan *trait* 6, subjek 3 nilai *state* 10, 11 dan *trait* 5 serta subjek 4 nilai *state* 9, 10 dan *trait* 6. Hal ini menandakan bahwa memang karena kondisinya yang mengalami kanker serviks sehingga memunculkan respon kecemasan bukan karena faktor kepribadiannya yang pencemas dalam berbagai situasi.

Pemberian terapi CBT ini membuat proses penilaian kognitif pasien menjadi berubah. *Cognitive Behavior Therapy* adalah suatu treatment untuk membantu cara berpikir individu agar menjadi lebih rasional dengan prinsip dan sikap perilaku pada umumnya, agar mempunyai kemampuan untuk mengenali dan kemudian mengevaluasi atau mengubah cara berpikir, keyakinan dan perasaannya (mengenai diri sendiri dan lingkungan) yang salah sehingga

**Junaidi**, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung. Email: [djunai57@gmail.com](mailto:djunai57@gmail.com)

**Hatta Albanik**, Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran.

**Ahmad Gimmy Pratama**, Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran.

PENGARUH COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM MENURUNKAN ANXIETY SEBAGAI UPAYA OPTIMALISASI FUNGSI MENTAL PASIEN KANKER SERVIKS

mereka dapat mengubah perilaku *maladaptif* menjadi *adaptif*.

Pada diri subjek 1, 2, 3 dan 4, kecemasan yang dialaminya dipengaruhi oleh isi dan proses kognitif yang *maladaptif*, dimana terus-menerus memikirkan bahwa penyakitnya sangat berbahaya, ancaman akan kematian, merasa tidak berguna serta pemikiran-pemikiran negatif lainnya seperti khawatir terhadap suami dan anaknya, pekerjaan yang tidak bisa dilakukannya di rumah/toko/sekolah dan banyaknya pengobatan yang masih harus dijalani. Gangguan kecemasan dalam hal ini dipengaruhi oleh adanya kesadaran pikiran yang terus menggambarkan akan adanya bahaya atau ancaman terhadap semua situasi yang dialami. Kecemasan ini terjadi karena persepsi eksternal dan internal yang terjadi pada individu terhadap suatu ancaman.

*Cognitive Behavior Therapy* yang digunakan pada penelitian ini disusun dengan mengacu pada beberapa teori dari Kanfer & Goldstein, 1991; George & Cristiani (1981); Oemarjadi (2003) yang mempergunakan metode *mind over mood*, yaitu pasien diajak untuk mengenali, memahami dan akhirnya mengubah perasaan, pikiran dan perilakunya yang negatif. Indikator keberhasilan diketahui dari kemampuan subjek dalam mengerjakan dan melaksanakan tugas-tugas yang disajikan dalam terapi kognitif perilaku selama pemberian

terapi. Semakin menurun *distorsi* kognitif subjek, maka semakin baik subjek tersebut dalam mengelola kognitifnya sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasannya.

Ketika pasien 1, 2, 3 dan 4 telah melakukan terapi ini selama 7 (tujuh) kali pertemuan diharapkan mereka merasakan ada perubahan pada dirinya. Hal yang paling dirasakan oleh mereka adalah pikirannya menjadi lebih tenang karena tidak memikirkan hal-hal negatif lainnya. Hal ini turut mempengaruhi kelenjar *hypothalamus* yang berada di otak dalam memberikan penilaian kognitif. Pikiran yang lebih tenang membuat aktivasi kelenjar *hypothalamus* menjadi tidak berlebihan, sehingga reaksi-reaksi kecemasan yang muncul juga menjadi berkurang. Tubuh mereka juga sudah lebih baik, sakit kepala berangsur-angsur hilang, nafas tidak sesak lagi, tidak merasa cepat lelah dan sudah bisa tidur dengan nyenyak di malam hari.

#### SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan terjadi perubahan yang efektif pada penderita kanker serviks setelah diberikan terapi CBT dimana muncul dampak positif yang dirasakan seperti perasaan lebih tenang, lebih semangat dan optimis untuk sembuh dalam menghadapi penyakitnya. Sebelum melakukan terapi CBT ini, taraf kecemasan subyek berada

**Junaidi**, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung. Email: [djunai57@gmail.com](mailto:djunai57@gmail.com)

**Hatta Albanik**, Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran.

**Ahmad Gimmy Pratama**, Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran.

PENGARUH COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM MENURUNKAN ANXIETY SEBAGAI UPAYA OPTIMALISASI FUNGSI MENTAL PASIEN KANKER SERVIKS

pada kategori sedang, namun ketika telah melakukan terapi, taraf kecemasan mengalami penurunan yang berada pada kategori rendah. Hasil pengukuran untuk *state-anxiety* menunjukkan bahwa untuk dimensi faktor *nervousness* misalnya ketegangan, kekhawatiran, ketakutan, gugup, gelisah, kebingungan dan penolakan sudah tidak dirasakan lagi oleh subjek. Namun, untuk dimensi faktor *well-being* keamanan, ketentraman, kepuasan, kenyamanan, kemakmuran dan bahagia, masih belum dirasakan karena subjek belum dinyatakan sembuh dari penyakitnya.

Hasil penelitian ini memberikan bukti tambahan dalam pengembangan ilmu psikologi khususnya di Indonesia, bahwa *cognitive behaviour therapy* dapat di terapkan sebagai terapi yang dapat menurunkan *anxiety* pada pasien kanker serviks. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan...

Lebih lanjut, pihak rumah sakit perlu memberikan perhatian khusus terhadap kondisi psikologis pasien kanker serviks ketika melakukan pengobatan di rumah sakit. Metode *Cognitive Behavior Therapy* ini dapat dijadikan metode pendamping bagi metode kedokteran, dengan memberikan fasilitas penunjang sarana dan prasarana psikologi yang layak demi kemajuan pengobatan untuk penderita pasien kanker serviks.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Novak, E. (2007). *Berek & Novak's gynecology*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Porth, C., & Kunert, M. P. (2005). *Pathophysiology: Concepts of altered health states* (Vol. 781749883). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Corwin, E. J., & Corwin. (2008). *Handbook of pathophysiology*. Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.
- George, R. L., & Cristiani, T. S. (1981). *Theory, Methods & Processes of Counseling & Psychotherapy*. Prentice-Hall.
- Morton, P. G., Fontaine, D. K., Hudak, C. M., & Gallo, B. M. (2005). *Critical care nursing: A holistic approach* (Vol. 1). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Kanfer, F. H., & Goldstein, A. P. (1991). *Helping people change: A textbook of methods*. Pergamon Press.
- Kay. (2004). *Life after Cancer*. American Cancer Society. Diunduh dari [http://www.cancer.org/docrot/MBC/content/MBC\\_4\\_IX\\_Life\\_after\\_Cancer](http://www.cancer.org/docrot/MBC/content/MBC_4_IX_Life_after_Cancer)
- Mamik dan Setiawan (2003). *Probabilitas Kumulatif Kehidupan Kanker Leher Rahim, Radioterapi RSUD Dr. Soetomo* Surabaya. Jurnal Penelitian Politeknik Kesehatan Surabaya. Vol.1, No.1
- Notosoedirdjo. (2004). *Psikobiologi sebagai dasar Psikoneuroimunologi*. Surabaya: Gideon Offset Printing
- Oemarjoedi, A. K. (2003). Pendekatan cognitive behavior dalam psikoterapi. *Jakarta: Kreatif Media*.

**Junaidi**, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung. Email: [djunai57@gmail.com](mailto:djunai57@gmail.com)

**Hatta Albanik**, Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran.

**Ahmad Gimmy Pratama**, Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran.

PENGARUH COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM MENURUNKAN ANXIETY SEBAGAI  
UPAYA OPTIMALISASI FUNGSI MENTAL PASIEN KANKER SERVIKS

Popkin, M. K., Callies, A. L., Lentz, R. D., Colon, E. A., & Sutherland, D. E. (1988).

Prevalence of major depression, simple phobia, and other psychiatric disorders in patients with long-standing type I diabetes mellitus. *Archives of General Psychiatry*, 45(1), 64-68.

Prokop, C. K., Bradley, L. A., Burish, T. G., Anderson, K. O., & Fox, J. E. (1991). *Health psychology: Clinical methods and research*. Collier Macmillan Canada.

HR Soeharyono, S. (2002). *Uji validitas dan reliabilitas instrumen kualitas hidup dengan aplikasinya pada kanker serviks stadium lanjut* (Doctoral dissertation, [Yogyakarta]: Universitas Gadjah Mada).

Spielberger, C. D. (Ed.). (2013). *Anxiety and behavior*. Academic Press.

**Junaidi**, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung. Email: [djunai57@gmail.com](mailto:djunai57@gmail.com)

**Hatta Albanik**, Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran.

**Ahmad Gimmy Pratama**, Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran.