

PENGARUH PEMBERIAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT) TERHADAP PENURUNAN SIMPTOM- SIMPTOM INSOMNIA PADA PENDERITA INSOMNIA

Lenny Syamsuddin

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo,
Jl. Prof. Dr. Mansoer Pateda, Pentadio Timur, Gorontalo, Indonesia 96212
e-mail:lennysyamsuddin@umgo.ac.id

Abstract

Insomnia is a sleep disorder where a person has difficulty starting sleep, maintaining sleep, or poor sleep quality so that he experiences fatigue, irritability and less productive the next day. In Indonesia the number of people with insomnia is around 30-50 percent of the total population of Indonesia. This study aims to determine the effect of giving Cognitive Behavior Therapy (CBT) to the reduction of symptoms of insomnia in people with insomnia. The focus of this study is to change the irrational thoughts in people with insomnia, to make it more rational. This research uses Quasi Experiment method with The One Group Pretest-Posttest Design. Insomnia is measured using a measuring instrument that has been adapted from the Pittsburgh Insomnia Rating Scale using the translate re translate method with insomnia subjects. The results showed changes in insomnia characterized by a decrease in insomnia symptoms in the subject after being given an intervention in the form of Cognitive Behavior Therapy (CBT). Based on these data, it can be concluded that the administration of Cognitive Behavior Therapy (CBT) affects the reduction of insomnia symptoms in insomniacs.

Keywords : Cognitive Behavior Therapy (CBT), Insomnia

Abstrak

Insomnia merupakan suatu gangguan tidur dimana seseorang mengalami kesulitan untuk memulai tidur, menjaga tidur, atau kualitas tidur yang buruk sehingga mengalami kelelahan, mudah tersinggung dan kurang produktif keesokan harinya. Di Indonesia jumlah penderita insomnia sekitar 30 sampai 50 persen dari total penduduk Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian Cognitive Behavior Therapy (CBT) terhadap penurunan simptom- simptom insomnia pada penderita insomnia. Fokus penelitian ini untuk merubah pikiran irasional pada penderita insomnia, agar lebih rasional. Penelitian ini menggunakan metode Quasi Experiment dengan desain The One Group Pretest- Posttest Design. Insomnia diukur dengan menggunakan alat ukur yang telah diadaptasi dari Pittsburgh Insomnia Rating Scale dengan menggunakan metode translate re translate dengan subjek penderita insomnia. Hasil penelitian menunjukkan terjadi perubahan insomnia yang ditandai dengan penurunan simptom-simptom insomnia pada subjek setelah diberikan intervensi berupa

Cognitive Behavior Therapy (CBT). Berdasarkan data tersebut, dapat ditarik simpulan bahwa pemberian Cognitive Behavior Therapy (CBT) berpengaruh terhadap penurunan simptom-simptom insomnia pada penderita insomnia.

Kata kunci: *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), Insomnia

PENDAHULUAN

Pada umumnya sebagian besar manusia tidak menyadari bahwa ada suatu kegiatan sehari-hari yang mempunyai arti penting dalam kehidupan seseorang yaitu tidur. Tidur dipersoalkan, karena ada orang yang bisa tidur nyenyak, ada pula orang yang tidur hanya sebentar karena sering terbangun dan ada pula orang yang sama sekali sulit tidur atau ada orang yang jam tidurnya tidak sesuai dengan waktu tidur. Ketika kesulitan tidur atau kesulitan mempertahankan tidur dialami oleh seseorang dan mempengaruhi kinerjanya maka hal inilah yang disebut dengan insomnia.

Diperkirakan jumlah penderita insomnia setiap tahun semakin lama semakin meningkat sehingga menimbulkan masalah kesehatan. Insomnia merupakan keluhan dalam ketidakmampuan seseorang untuk memulai tidur ataupun menjaga agar tidur tetap nyenyak (WHO, 1993).

Sebuah survei terhadap 1,1 juta penduduk di Amerika yang dilakukan oleh *American Cancer Society* menemukan bahwa mereka

yang dilaporkan tidur sekitar 7 jam setiap malam memiliki tingkat kematian terendah, sedangkan orang-orang yang tidur kurang dari 6 jam atau lebih dari 8 jam lebih tinggi tingkat kematiannya. Tidur selama 8,5 jam atau lebih setiap malam dapat meningkatkan angka kematian sebesar 15%. Insomnia kronis waktu tidurnya kurang dari 3,5 jam (wanita) dan 4,5 jam (laki-laki) dapat menyebabkan kenaikan sebesar 15% tingkat kematian.

Di Indonesia juga telah dilakukan penelitian yang dipublikasikan oleh www.cureresearch.com (www.kompas.com, 2008). Hasilnya menunjukkan bahwa prevalensi insomnia di Indonesia sekitar 10%, artinya kurang lebih 28 juta dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita insomnia. Sedangkan di Klinik Insomnia RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta, membuktikan bahwa prevalensi insomnia meningkat. Dr. Astuti, Sp.S (www.republikaonline.com, 2009) mengungkapkan bahwa untuk insomnia, prevalensinya sekitar 30-50% dari populasi.

Berdasarkan wawancara yang

dilakukan terhadap K yang mengalami insomnia sejak duduk di bangku SMP, bahwa K hanya tidur 3-4 jam dalam sehari. K mengalami insomnia dikarenakan ketakutan untuk tidur sendiri dan tinggal di dalam rumah seorang diri. Awal mula K mengalami insomnia disebabkan K takut tinggal seorang diri didalam rumahnya disebabkan lingkungan rumah K di Papua tidak aman akan tetapi ketika K pindah ke kota M untuk mulai kuliah di kota M, K masih merasa ketakutan untuk tinggal didalam rumah seorang diri padahal lingkungan tempat tinggalnya sekarang sudah aman.

Sementara itu berdasarkan wawancara dengan S yang mengalami insomnia beberapa tahun belakangan ini, S mengalami insomnia semenjak S memiliki masalah dengan keluarga istrinya. Awal mula S mengalami insomnia setelah S bertengkar dengan tante istrinya. Semenjak pertengkar tersebut S mulai sering marah dan mudah tersinggung serta menganggap semua keluarga istrinya akan memusuhi S. Pada kenyataannya keluarga istri S tidak pernah menganggap S yang bersalah dan keluarga istri S tetap bersikap baik dan ramah terhadap S akan tetapi S selalu menghindar ketika keluarga istrinya berkunjung kerumahnya. Hal inilah yang membuat S selalu mengalami insomnia dan S merasa dengan

insomnianya ini sangat mengganggu karena S menjadi sering sulit tidur, tidak konsentrasi dan merasa lelah.

Kedua orang tersebut mengalami insomnia kronis (insomnia yang dialami sudah lebih dari 1 bulan). Waktu tidur mereka singkat yaitu hanya 2-4 jam sehari bahkan diantara mereka juga sering terbangun dan sulit untuk tidur kembali. Insomnia yang mereka alami ini disebabkan pikiran irasional yang selalu mengganggu pikiran kedua subjek penelitian ini. Beberapa penelitian membuktikan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dapat mengatasi insomnia baik itu taraf ringan ataupun sedang, tetapi diperlukan pemeriksaan dan penegakan diagnosis dari pihak medis profesional yang menetapkan bahwa pasien insomnia tersebut layak untuk mendapatkan penanganan terapi.

Penggunaan *Cognitive Behavior Therapy* sangat bermanfaat untuk membantu proses perubahan pikiran negatif atau persepsi salah terhadap kejadian disekitar kehidupan karena akan mempengaruhi suasana emosi dan tindakan seseorang. Pikiran yang salah, memicu emosi dan tindakan yang tidak rasional, dan berdampak pada pola tidur yang kurang efektif sehingga menyebabkan seseorang menjadi insomnia. Mereka diharapkan dengan belajar

mengenali pikiran salah lalu mengelolanya menjadi energi positif untuk dapat menurunkan simptom insomnia.

Berdasarkan paparan dan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai “Pengaruh Pemberian *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) terhadap penurunan simptom-simptom insomnia pada penderita insomnia”.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan *Quasi Eksperimental*. (Cristensen, 2001). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pre test post test design*. Desain ini digunakan sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk melihat pengaruh pemberian *cognitive behavior therapy* terhadap penurunan simptom-simptom insomnia pada penderita insomnia. Prosedur pelaksanaan eksperimen pada penelitian ini terdiri atas rangkaian kegiatan berupa : pengukuran *pre test*, pemberian *treatment* dan pengukuran *post test*. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*.

Alat ukur untuk mengukur simptom insomnia menggunakan alat ukur yang telah diadaptasi dari

Pittsburgh Insomnia Rating Scale dengan metode *translate re translate*

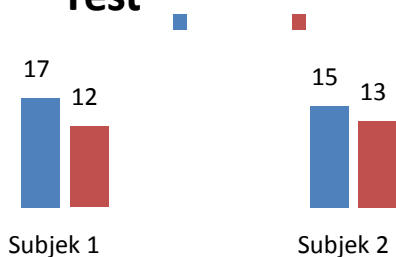
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pengukuran Insomnia Pada Penderita Insomnia

Pengukuran terhadap insomnia dilakukan satu kali sebelum dilakukan intervensi (*pre test*) dan satu kali pengukuran setelah intervensi (*post test*). Insomnia dalam penelitian ini diperoleh dari tinggi atau rendahnya skor subjek penelitian. Semakin besar skor yang diperoleh maka semakin tinggi insomnia, dan sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah insomnia.

Berdasarkan diagram yang ditampilkan di atas, dapat dijelaskan bahwa insomnia pada subjek 1 (K), dan subjek 2 (S) mengalami penurunan setelah diberikan intervensi berupa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Hasil pengukuran *pre test* pada subjek 1 (K) diperoleh skor 172 dengan kategori tinggi. Hasil pengukuran *post test* pada subjek 1 (K) diperoleh skor 127 dengan kategori sedang. Pada pengukuran *pre test* insomnia pada subjek 2 (S) diperoleh skor 159 dengan kategori tinggi. Hasil pengukuran *post test* pada subjek 2 (S) diperoleh skor 136 dengan kategori sedang.

Hasil Pre Test & Post Test



Gambar 1 Diagram hasil pre test dan post tes

Pembahasan Kasus Subjek 1 (K)

Berdasarkan hasil pengukuran terhadap insomnia pada subjek 1 (K), diperoleh hasil bahwa terjadi penurunan simptom-simptom insomnia dalam kategori sedang setelah diberikan intervensi. Berdasarkan pembahasan diatas disimpulkan bahwa insomnia pada subjek 1 (K) dapat diturunkan melalui *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), artinya *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) berpengaruh terhadap penurunan simptom-simptom insomnia pada subjek 1.

Insomnia yang dialami oleh subjek 1 (K) merupakan hasil dari pikiran dan keyakinan yang irasional. Pikiran-pikiran irasional yang terus menerus berkembang pada subjek 1 (K) akan meningkatkan gejala insomnia yang dialaminya.

Pada dasarnya CBT memandang bahwa timbulnya perasaan dan perilaku seseorang itu disebabkan oleh bagaimana cara

menilai ataupun mempersepsikan suatu kejadian atau situasi. Tahap awal yang dilakukan pada struktur terapi CBT adalah mengidentifikasi pikiran otomatis seseorang. Pikiran otomatis tersebut merupakan pikiran yang muncul secara otomatis atau tanpa disadari, keluar dengan sangat cepat dan dampak yang sangat besar adalah dapat mempengaruhi emosi seseorang. Pada subjek 1 (K) terdapat dua jenis distorsi kognitif yang diperoleh dari pengidentifikasian pikiran otomatis yaitu *fortune telling*, dan *should*.

Distorsi kognitif *fortune telling* adalah memprediksi masa depan dengan syarat negatif yang melibatkan kegagalan atau bahaya. Pikirannya tersebut menjadi suatu keyakinan yang *absolute* tanpa ada bukti yang mendukung hal tersebut. *Should*, yaitu menginterpretasikan kejadian pada bagaimana seharusnya, bukan pada yang sebenarnya.

Perubahan tingkat keyakinan subjek 1 (K) terhadap kedua jenis distorsi kognitifnya dan *intermediate beliefnya* ini terjadi karena subjek menyadari kesalahannya dalam berpikir yang ditemukan melalui bukti-bukti yang tidak mendukung pikirannya tersebut. Secara keseluruhan proses perubahan terhadap pikiran/keyakinan irasional menjadi rasional pada subjek 1 (K) terjadi melalui mekanisme *transfer of learning*.

Pada tahap *assesment skill training*, awalnya subjek mengalami kesulitan untuk membedakan antara pikiran dan perasaannya. Setelah diberikan penjelasan lebih lanjut, subjek mampu membedakan kedua hal tersebut. Selain mampu membedakan antara pikiran dan perasaan subjek juga dapat memahami bahwa selama ini perasaan negatif yang dirasakannya berasal dari pikiran negatif terhadap suatu situasi.

Pada tahap *skill training*, yang pertama diberikan adalah latihan relaksasi. Latihan relaksasi ini menggunakan metode *in vivo*, subjek diarahkan untuk membayangkan masalahnya secara kongkrit dan setelah itu diberikan teknik latihan relaksasi. Tahap *skill training* dilanjutkan dengan melakukan restrukturisasi kognitif. Pada tahap ini kendala *insight* yang lama dalam mengenali kekeliruan dalam pola pikirnya. Subjek 1 (K) tidak dengan mudah menemukan dan mengganti pikirannya yang irasional menjadi rasional.

Pada tahap *maintenance*, subjek 1 (K) dilatihkan untuk mengidentifikasi dan mengantisipasi situasi-situasi yang kemungkinan akan muncul dikemudian hari, yang dapat menimbulkan kekambuhan insomnia pada subjek 1 (K). Ketika subjek dapat mengaplikasikan dan menggunakan teknik-teknik tersebut, maka subjek dapat membantu

dirinya dalam mengatasi masalah yang muncul dikemudian hari.

Pembahasan Kasus Subjek 2 (S)

Berdasarkan hasil pengukuran terhadap insomnia pada subjek 2 (S), diperoleh hasil bahwa terjadi penurunan simptom-simptom insomnia dalam kategori sedang setelah diberikan intervensi. Berdasarkan pembahasan diatas disimpulkan bahwa insomnia pada subjek 2 (S) dapat diturunkan melalui *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), artinya *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) berpengaruh terhadap penurunan simptom-simptom insomnia pada subjek 2 (S).

Pada dasarnya CBT memandang bahwa timbulnya perasaan dan perilaku seseorang itu disebabkan oleh bagaimana cara menilai ataupun mempersepsikan suatu kejadian atau situasi. Tahap awal yang dilakukan pada struktur terapi CBT adalah mengidentifikasi pikiran otomatis seseorang, dimana pikiran otomatis tersebut merupakan pikiran yang muncul secara otomatis atau tanpa disadari, keluar dengan sangat cepat dan dampak yang sangat besar adalah dapat mempengaruhi emosi seseorang. Pada subjek 2 (S) terdapat tiga jenis distorsi kognitif yang diperoleh dari pengidentifikasian pikiran otomatis yaitu *fortune telling*, *negative filter* dan *labeling*.

Restrukturisasi kognitif terhadap pikiran dan keyakinan irasional subjek dilakukan dengan cara menentang pikiran dan keyakinan yang irasional tersebut dengan membandingkan bukti yang mendukung dan tidak mendukung pikiran dan keyakinannya itu. Seperti ketika subjek 2 (S) berasumsi bahwa “Jika saya masih bermasalah dengan tante istri saya, maka saya dicap jelek oleh keluarga istri saya” aturannya adalah “Keluarga istri saya seharusnya bisa menerima saya”, sikap yang diambil subjek adalah “memarahi istri dan sulit tidur”. Maka setelah terapis menanyakan bukti yang mendukung dan tidak mendukung pikirannya, subjek 2 (S) dapat mengganti asumsinya menjadi “Jika saya masih bermasalah dengan tante istri saya, maka saya tidak akan dicap jelek oleh keluarga istri”, aturan baru yang dibuatnya adalah “keluarga istri saya menerima saya dengan apa adanya ” dan sikap yang ditampilkannya adalah “tenang dan lebih ramah”.

Perubahan tingkat keyakinan subjek 2 (S) terhadap kedua jenis distorsi kognitifnya dan *intermediate belief*nya ini terjadi karena subjek menyadari kesalahannya dalam berpikir yang ditemukan melalui bukti-bukti yang tidak mendukung pikirannya tersebut. Selain itu adanya proses penilaian baru yang positif yang membentuk pikiran subjek menjadi lebih rasional.

Secara keseluruhan proses perubahan terhadap pikiran/keyakinan irasional menjadi rasional pada subjek 2 (S) terjadi melalui mekanisme *transfer of learning*.

Pada tahap *maintenance*, subjek 2 (S) dilatihkan untuk mengidentifikasi dan mengantisipasi situasi-situasi yang kemungkinan akan muncul dikemudian hari, yang dapat menimbulkan kekambuhan insomnia pada subjek 2 (S). Subjek 2 (S) juga diminta untuk tetap melakukan teknik-teknik yang telah diajarkan selama proses terapi. Ketika subjek dapat mengaplikasikan dan menggunakan teknik- teknik tersebut, maka subjek dapat membantu dirinya dalam mengatasi masalah yang muncul dikemudian hari.

PENUTUP

Berdasarkan analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) terhadap penurunan simptom-simptom insomnia pada penderita insomnia. Simptom- simptom insomnia yang menurun pada setiap subjek adalah subjek sudah tidak mengalami kesulitan untuk tidur ketika akan memulai tidur pada malam hari, subjek sudah tidak terbangun ketika malam hari, subjek sudah tidak mengalami mimpi buruk di malam

hari, dan subjek sudah mengurangi mengkonsumsi minuman kafein. Penurunan insomnia setiap subjek terlihat dari selisih penurunan skor sebelum dan sesudah melakukan treatment *Cognitive Behavior Therapy* (CBT).

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada penelitian ini, maka dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian, subjek dalam penelitian ini dapat menggunakan teknik-teknik dalam CBT, ketika suatu saat insomnia tersebut kembali meningkat.
2. Saran untuk pengembangan ilmu psikologi, penggunaan *treatment Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk menangani simptom-simptom insomnia pada penderita insomnia dapat diterapkan tanpa memerlukan waktu yang lebih lama dan biaya besar.

<http://who.com/insomnia>. Tahun 1993. *Insomnia Behavioural and Cognitive Interventions*. Divisions of Mental Health WHO, Geneva(diakses tgl.16 Oktober 2013).

http://www.emedicinehealth.com/insomnia/page4_em.htm#Insomnia%Symptoms (diakses tgl. 16 Oktober 2013).

<http://www.kompas.com/insomnia>. tahun 2009 (Diakses tgl.20 November 2013).

<http://www.Republikaonline.com> (Diakses tgl.20 November 2013).

DAFTAR PUSTAKA

Beck, S. Judith. *Cognitive Therapy*. The Guilford Press: New York. 1995.

Christensen, L.B. *Experimental Methodology*. 7th edition. USA: Alyn & Bacon.2001