

EFEKTIVITAS TERAPI KOGNITIF PERILAKUAN TERHADAP PASIEN YANG MENDAPATKAN PENGOBATAN MEDIS ANTI ANSIETAS

*Zera Mendoza¹
Sofia Retnowati²*

¹*Poli Psikologi RS. Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi,
Jl. A. Rivai Bukittinggi, Sumatera Barat*

²*Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada
Jl. Sosio Humaniora, Bulak Sumur, Yogyakarta*

¹*sofia_retnowati@yahoo.com*

Abstrak

Pemakaian pengobatan medis anti ansietas dalam jangka waktu tertentu dapat menimbulkan risiko ketergantungan pada pengobatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas terapi kognitif perilaku pada program penurunan dosis anti ansietas secara bertahap serta untuk menurunkan gejala ansietas. Subjek penelitian adalah dua orang pasien yang mendapatkan pengobatan anti ansietas. Tritermen yang diberikan adalah terapi kognitif perilaku sebanyak 8 sesi dengan rentang waktu masing-masing sesi antara 4 sampai 5 hari. Desain penelitian adalah eksperimen N kecil dengan disain AB. Dosis (frekuensi dan jumlah) pemakaian pengobatan medis diukur menggunakan lembar monitoring pemakaian obat setiap hari dan gejala ansietas diukur menggunakan Beck Anxiety Inventory (BAI). Hasil penelitian terapi kognitif perilaku dapat mengurangi dosis (frekuensi dan jumlah) pemakaian pengobatan medis anti ansietas, menurunkan gejala ansietas.

Kata Kunci: *Terapi kognitif perilaku, Anti ansietas, Tahapan anti ansietas*

THE EFFECTIVENESS OF COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY FOR PATIENT WITH ANTI ANXIETY MEDICATION

Abstract

Using of anti anxiety medication at certain time can cause patient's drug dependence. The aim of this study was to evaluate the effectiveness of cognitive behavioral therapy in gradual discontinuation program of anti anxiety medication (tapering) and to reduce anxiety symptoms. The subject in this study was two patients who had take anti anxiety medication from the doctor. This study use small N experiment with AB design. Subject's daily taking of anti anxiety medication was assessed by daily use of medication self monitoring form and anxiety symptoms was assessed by Beck Anxiety Inventory (BAI) adaptation. The result of this study show that the therapy cognitive behavioral therapy can reduce using of anti anxiety medication and anxiety symptoms.

Key Word: *Cognitive behavioral therapy, Anti anxiety medication, Anti anxiety tapering*