BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) adalah sindrom yang ditandai dengan kecemasan, ketidakstabilan otonom, serta pengalaman kilas balik dari peristiwa yang sangat menyakitkan setelah menghadapi tekanan fisik atau emosional yang melebihi batas toleransi individu biasa. Selain itu, PTSD juga dapat dipahami sebagai kondisi yang secara signifikan mengurangi kapasitas fisik dan mental setelah seseorang menyaksikan, mendengar, atau mengalami kejadian traumatis yang parah yang dapat mengancam nyawanya (Sadock, B. J. & Sadock, V. A., 2007).

Dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, (DSM-IVTR), PTSD dijelaskan sebagai satu atau beberapa peristiwa traumatis yang dialami atau disaksikan secara langsung oleh individu, yang meliputi kematian atau ancaman kematian, cedera berat, serta risiko terhadap integritas fisik diri seseorang. Peristiwa tersebut harus menimbulkan rasa takut yang sangat mendalam, kengerian, dan ketidakberdayaan (Sadock, B. J. & Sadock, V. A., 2010).

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, kita dapat menyimpulkan bahwa PTSD adalah suatu gangguan yang timbul akibat satu atau lebih peristiwa traumatik yang dialami atau disaksikan oleh individu, baik berupa ancaman kematian, cedera fisik yang menimbulkan ketakutan yang intens, ketakutan yang ekstrem, dan perasaan tidak berdaya, yang kemudian dapat mengganggu kualitas hidup orang tersebut. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat berlangsung dalam jangka waktu yang panjang dan berpotensi berkembang menjadi gangguan stres pascatrauma yang rumit serta gangguan kepribadian.

Pada pasien dengan PTSD berikut dapat terjadi karena peristiwa traumatik yang di alami oleh individu baik berupa ancaman dan ketakutan yang ekstrim, sampai terjadinya *avoidance* (penghindaran) dalam arti menghindari tempat, orang atau, aktivitas yang mengingatkan pada kejadian sehingga timbul perasaan negatif, menyalahkan diri sendiri , kesulitan merasakan emosi positif sampai menarik diri.

Hal ini akan membentuk penilaian terhadap dirinya sendiri menurun dengan terus menyalahkan diri sendiri. Harga diri (*self esteem*) merupakan evaluasi individu dan kebiasaan dalam memandang dirinya terutama mengenai sikap menerima dan menolak diri, selain itu harga diri juga dapat mengindikasikan besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuannya, keberartiannya juga keberhargaannya. Dari kejadian traumatik yang di alami individu dapat memicu terjadinya harga diri rendah, individu relatif mengalami depresi, mudah putus asa, dan menarik diri atau mengurung diri dari sosial.

Dalam menangani kejadian *post traumatic stress disorder* pada individu dengan timbulnya harga diri rendah yang disebabkan oleh ancaman kematian, ketakutan dan kejadian traumatik yang di alami oleh individu sebelumnya, terapi *Mindfulness-Based Cognitive Behavior Therapy* (MB-CBT) atau MBCT dapat membantu individu dalam membantu untuk menjadi lebih sadar akan pengalaman mereka di masa sekarang saat ini, dengan menyesuaikan diri dengan perubahan dari waktu ke waktu dalam pikiran dan tubuh.

Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) adalah program terapi manual yang dikembangkan oleh Zindel Segal, John Teasdale, dan Mark Williams, dan dirancang untuk mengatasi kerentanan terhadap depresi bagi individu. *Mindfulness-based Cognitive Therapy* (MBCT) dikembangkan sebagai pendekatan psikologis untuk orang-orang yang berisiko kambuh depresi, yang ingin belajar bagaimana

untuk tetap sehat dalam jangka panjang (Crane & Kuyken, 2013). Pendekatan MBCT didasarkan pada program Pengurangan Stres Berbasis Kesadaran Jon Kabat-Zinn di University of Massachusetts Medical Center.

Mindful (kesadaran) adalah kapasitas yang lebih dalam mengelola diri dan mengatur diri sendiri. Kesadaran membuat individu mampu menyesuaikan diri dengan kebutuhan, emosi, dan nilai-nilai yang relevan sesuai dengan keadaan tertentu. *Mindfulness* dapat meningkatkan sensitivitas seseorang untuk merespons keadaan sekarang. Selain itu, dapat membantu individu dalam mengelola diri dengan lebih efektif. Kesadaran yang muncul ketika seseorang berada dalam keadaan *mindful* akan memudahkan individu untuk melihat berbagai situasi yang kurang nyaman, serta perasaan tertekan dengan lebih jelas. Hal ini memungkinkan munculnya perspektif baru dalam menghadapi masalah dan alternatif solusi.

Keadaan *mindful* akan memberi individu kesadaran bahwa ia memiliki kendali atas pilihan-pilihan hidupnya. Ini akan mendorong munculnya sikap responsif dan penerimaan terhadap lingkungan, yang dapat membantu individu dalam tumbuh, memperkuat diri, dan menyembuhkan.

Cognitive behavior therapy (CBT) adalah pendekatan psikologis yang mencakup interaksi antara cara berpikir, perasaan, dan tindakan individu (Somers dan Queree, 2007). CBT memiliki pengaruh besar terhadap pemikiran dan emosi seseorang, sehingga mengubah tindakan dapat menjadi metode untuk merubah cara berpikir dan perasaan individu. Selain itu, Dengan terapi CBT ini dapat melakukan proses kognitif seperti pikiran, penafsiran, persepsi, serta reaksi individu terhadap peristiwa yang mereka alami berdampak pada respons, tindakan, dan emosi individu (Westbrook, Kennerly, & Kirk, 2007).

Keberhasilan terapi perilaku kognitif (CBT) dalam menangani gangguan

kecemasan telah dibuktikan melalui berbagai studi seperti serangan panik (McClanahan & Antonuccio, 2002), gangguan *obsesif-kompulsif* (Abramowitz, Taylor, & McKay, 2005; Whittal & O'Neill, 2003), dan kecemasan menyeluruh (Anderson, 2004). Metode CBT membantu individu mengenali pola pikir atau emosi yang berkaitan dengan perilaku mereka. Menurut teori kognitif, cara berpikir seseorang mempengaruhi bagaimana mereka merasa dan bertindak (Corsini & Wedding, 1989).

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Bagaimana implementasi *mindfulness-based cognitive behavior therapy* (MB-CBT) terhadap peningkatan *self esteem* pada pasien dengan *post traumatic stress disorder* (PTSD) Di Puskesmas Ardimulyo Singosari Kab.Malang?"

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui implementasi *mindfulness-based cognitive behavior therapy* (MB-CBT) terhadap peningkatan *self esteem* pada pasien dengan *post traumatic stress disorder* (PTSD) Di Wilayah Kerja Puskesmas Ardimulyo Singosari Kab.Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1) Menganalisis pengaruh implementasi *mindfulness-based cognitive behavior therapy* (MB-CBT) terhadap peningkatan *self esteem* pada pasien dengan *post traumatic stress disorder* (PTSD) Di Wilayah Kerja Puskesmas Ardimulyo Singosari Kab.Malang.
2) Menganalisis efektifitas implementasi *mindfulness-based cognitive behavior therapy* (MB-CBT) terhadap peningkatan *self esteem* pada pasien dengan *post traumatic stress disorder* (PTSD) Di Wilayah Kerja Puskesmas Ardimulyo Singosari Kab.Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Secara Teoritis

Dengan pengembangan penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam menambah wawasan, ilmu pengetahuan, dan dapat dijadikan sebagai sumber referensi/sitasi terutama dalam bidang keperawatan keperawatan jiwa.

1.4.2 Secara Praktis

1) Bagi Puskesmas Ardimulyo Singosari Kab.Malang

   Sebagai pilihan alternatif dalam mengetahui implementasi *mindfulness-based cognitive behavior therapy* (MB-CBT) terhadap peningkatan *self esteem* pada pasien dengan *post traumatic stress disorder* (PTSD) Di Wilayah Kerja Puskesmas Ardimulyo Singosari Kab.Malang.

2) Bagi Poltekkes Kemenkes Malang

   Hasil penilitian ini dapat digunakan sebagai data untuk melaksanakan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan implementasi *mindfulness-based cognitive behavior therapy* (MB-CBT) terhadap peningkatan *self esteem* pada pasien dengan *post traumatic stress disorder* (PTSD).

3) Bagi Responden

   Hasil penelitian dapat memberikan informasi dan manfaat kepada responden tentang bagaimana implementasi *mindfulness-based cognitive behavior therapy* (MB-CBT) terhadap peningkatan *self esteem* pada pasien dengan *post traumatic stress disorder* (PTSD).

4) Bagi Peneliti

   Sebagai wadah untuk menambah wawasan ilmu atau bahan referensi mengenai penelitian implementasi *mindfulness-based cognitive behavior therapy* (MB-CBT)

terhadap peningkatan *self esteem* pada pasien dengan *post traumatic stress disorder* (PTSD).