

ABSTRAK

Sampurno,Ratih Aulia Kusumawardani. 2012. SKRIPSI. Judul: “Efektivitas Terapi Kognitif – Perilaku (*Cognitive Behavior Therapy*) Untuk Meningkatkan Berpikir Rasional Pasien *Somatoform* Di Poli Jiwa Rumah Sakit Saiful Anwar Malang. Pembimbing: Tristiadi Ardi Ardani. M. Si. Psi

Kata kunci : terapi kognitif-perilaku, meningkatkan pikiran rasional, pasien *somatoform*.

Gangguan *somatoform* semakin berkembang pesat di masyarakat. Pasien yang berdatangan ke dokter semakin banyak dan beragam keluhan. Untuk menangani pemikiran pasien *somatoform* terhadap keluhan bukanlah hal yang mudah. Perlu kesabaran dan keyakinan untuk merubah, karena perlu adanya kesepakatan antara dua belah pihak. Kesepakatan itu berisi tentang bagaimana ia mampu berpikir secara rasional terhadap munculnya keluhan fisik. Pemahaman tentang munculnya keluhan dapat dilihat dari cara berpikir pasien dalam menilai pemikirannya. Dari sinilah perlu diadakan terapi kognitif-perilaku, dengan teknik-teknik seperti membuat jadwal kegiatan sehari-hari, menulis pemikiran irasional, menilai pemikirannya, evaluasi, dan tugas rumah. Keluhan fisik yang terjadi disebabkan oleh pemikiran irasional. Pemikiran irasional merupakan penyebab utama dalam menggerakkan struktur tubuh, sehingga jika menginginkan kondisi tubuh yang sehat maka langkah awal yaitu memulai berpikir secara rasional terhadap lingkungan sekitar, teman, terutama pada diri kita sendiri. Keterkaitan antara terapi kognitif-perilaku terhadap berpikir rasional dipengaruhi oleh kognitifnya, apabila ia mampu berpikir rasional maka ia akan memunculkan perilaku yang sehat dan rasional, Rabi'al (2009) mengatakan dengan membantu subjek menjadi lebih sehat dalam pikiran dengan mengubah bagaimana cara subjek berpikir (kognitif).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi kognitif-perilaku dalam meningkatkan pikiran rasional pasien *somatoform*. Pengambilan sampel menggunakan metode purposive sampling. Subjek penelitian berjumlah 5 orang pasien *somatoform*.

Penelitian menggunakan desain eksperimen *Non random one group pre test – post test design*. Instrumen pengumpulan data menggunakan metode wawancara, observasi, dan skala psikologi berfikir rasional. Dengan menggunakan analisis *wilcoxon signed ranks test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, pada kelompok eksperimen yang diberi perlakuan terapi kognitif – perilaku menunjukkan adanya peningkatan berfikir rasional pada seluruh subjek (100%). Dari hasil tersebut, diketahui perbandingan *mean* 81.20 pada saat *pre-test* dan 104.00 pada saat *post-test* dan *median* 61 pada saat *pre-test* dan 97 pada saat *post-test*. Pada kelompok eksperimen untuk uji statistik *wilcoxon signed ranks test* dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$ diperoleh asumsi signifikan sebesar $0,043 < 0,05$ H_a diterima, hal ini menunjukkan bahwa terapi kognitif – perilaku dapat berpengaruh terhadap meningkatnya tingkat berfikir rasional pada pasien *somatoform* di Rumah Sakit Saiful Anwar Malang.