Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X **(Printed)**
6 (1) 2026, Page: 12246-12255

Restructurisasi Kognitif dalam Penangan Kecemsan pada Ibu Rumah Tangga : Studi Kasus Klinis

Dewi Agustina Sari[1], Karolin Rista[2]
[1, 2]Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Corresponding Author: Dewi Agustina Sari, Karolin Rista
e-mail: dewigustinasarii@gmail.com[1] , karolinrista@untag-sby.ac.id[2]

Published: Februari , 2026

ABSTRACT

This study aims to examine the dynamics of anxiety in a housewife who experienced relational trauma as a result of spousal infidelity, as well as to evaluate the effectiveness of individual counseling using the Cognitive Restructuring technique. The research subject was Melati (a pseudonym), a housewife who exhibited symptoms of anxiety, depression, and stress following the infidelity incident. The methods employed included clinical interviews, observation, and the use of psychological assessment instruments, namely the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), Depression Anxiety Stress Scales (DASS-42), and Sentence Completion Test (SSCT). The assessment results indicated that Melati experienced moderate anxiety based on HARS, as well as severe levels of anxiety and depression according to DASS-42. The Cognitive Restructuring intervention, conducted over three sessions, demonstrated positive outcomes in the form of reduced anxiety intensity, increased awareness of irrational thought patterns, and the emergence of more adaptive alternative thoughts and behaviors. These findings highlight the importance of a cognitive approach in addressing anxiety resulting from relational trauma within the context of marriage.

Keywords: *Anxiety, Relational Trauma, Housewife, Cognitive Restructuring, Psychological Assessment*

© The Author(s). 2026 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan individu karena berpengaruh langsung terhadap kemampuan seseorang dalam menjalankan fungsi sehari-hari, membangun relasi sosial, serta menjaga kesejahteraan emosional. Salah satu permasalahan kesehatan mental yang sering muncul dalam kehidupan dewasa adalah kecemasan. Nevid et al., 2010 menjelaskan bahwa kecemasan dapat muncul dalam bentuk pikiran berlebihan, ketegangan fisik, dan perilaku penghindaran, yang apabila berlangsung terus-menerus dapat mengganggu keseimbangan hidup individu. Kecemasan tidak hanya dialami oleh individu dalam konteks akademik atau pekerjaan, tetapi juga sering muncul dalam konteks relasi interpersonal dan kehidupan rumah tangga.

Dalam kehidupan pernikahan, peristiwa traumatis seperti perselingkuhan pasangan dapat menjadi pemicu munculnya gangguan psikologis yang signifikan. Pengalaman pengkhianatan dalam hubungan intim sering kali menimbulkan rasa tidak aman, kecurigaan, dan ketakutan akan penolakan yang berkepanjangan. Menurut *Beck* (1976), kecemasan berakar dari pikiran otomatis negatif yang muncul akibat aktivasi skema kognitif disfungsional, terutama ketika individu menghadapi peristiwa yang mengancam rasa aman atau harga diri. Pikiran-pikiran ini kemudian memengaruhi emosi dan perilaku, sehingga individu sulit mengelola stresor secara adaptif.

Ibu rumah tangga merupakan kelompok yang rentan mengalami tekanan psikologis, terutama ketika menghadapi konflik dalam pernikahan. Tanggung jawab dalam mengurus rumah tangga, merawat anak, serta keterbatasan dukungan sosial dapat memperberat beban emosional yang dialami. *Spielberger* (1966) membedakan kecemasan menjadi *state anxiety*, yaitu kecemasan yang dipicu oleh peristiwa tertentu, dan *trait anxiety*, yaitu kecenderungan individu untuk mudah merasa cemas. Dalam

konteks konflik pernikahan, kecemasan yang awalnya bersifat situasional dapat berkembang menjadi kondisi yang menetap apabila tidak dikelola dengan baik.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecemasan yang tidak tertangani dapat berdampak pada fungsi kognitif, emosi, perilaku, serta hubungan sosial individu. Gangguan tidur, penurunan nafsu makan, kesulitan berkonsentrasi, serta penarikan diri dari lingkungan sosial merupakan gejala yang umum dialami individu dengan kecemasan (Nevid et al., 2010). Oleh karena itu, asesmen psikologis yang komprehensif menjadi langkah penting untuk memahami dinamika permasalahan yang dialami klien, sehingga intervensi yang diberikan dapat sesuai dengan kebutuhan dan kondisi psikologisnya.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam dinamika kecemasan pada seorang ibu rumah tangga yang mengalami trauma relasional akibat perselingkuhan pasangan. Penelitian ini menggunakan pendekatan asesmen psikologis melalui wawancara, observasi, dan alat ukur psikologis untuk memperoleh gambaran menyeluruh mengenai kondisi kognitif, emosional, dan perilaku klien. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pemahaman mengenai kecemasan dalam konteks pernikahan serta menjadi dasar bagi perencanaan intervensi psikologis yang tepat dan efektif.

METODE

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan beberapa teknik asesmen psikologis yang disesuaikan dengan karakteristik permasalahan subjek. Teknik pertama adalah wawancara, yang digunakan untuk menggali riwayat keluhan Melati, pengalaman tidak menyenangkan yang pernah dialami, serta mengidentifikasi gejala kecemasan, strategi koping, dan dukungan sosial yang dimiliki. Wawancara ini bertujuan untuk memahami persepsi Melati terhadap kecemasan yang dialaminya serta faktor pencetus yang mendasari munculnya gejala psikologis (Nevid et al., 2010).

Teknik kedua adalah observasi, yang digunakan untuk mengamati secara langsung tanda-tanda perilaku yang menunjukkan kecemasan, seperti kegelisahan, ketegangan fisik, dan kesulitan berkonsentrasi. Observasi dilakukan untuk memperoleh data objektif mengenai kondisi subjek selama proses asesmen. Data hasil observasi berfungsi sebagai pelengkap dan penguat informasi yang diperoleh dari hasil wawancara (Groth-Marnat, G., & Wright, A. J., 2016).

Selain teknik kualitatif, penelitian ini juga menggunakan instrumen psikologis kuantitatif dan tes proyektif. *Hamilton Anxiety Rating Scale* (*HARS*) digunakan untuk menilai tingkat keparahan kecemasan yang dialami Melati berdasarkan 14 item yang mencakup aspek psikologis dan somatik. Instrumen ini digunakan untuk mengidentifikasi tingkat keparahan kecemasan secara kuantitatif. *Depression Anxiety Stress Scales* (*DASS-42*) digunakan untuk mengukur tingkat depresi, kecemasan, dan stres melalui 42 item yang terbagi dalam tiga subskala. Instrumen ini memberikan gambaran komprehensif mengenai intensitas gejala kecemasan yang dialami Melati (Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F., 1995). Selain itu, *Sentence Completion Test* (*SSCT*) digunakan untuk mengeksplorasi dinamika psikologis yang mendasari kecemasan, termasuk konflik internal dan kekhawatiran yang tidak disadari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Wawancara Melati Mawar (disamarkan)

No.	Aspek	Keterangan
1.	Kognitif	Melati menunjukkan pola pikir negatif berupa kekhawatiran berlebihan akan kemungkinan suami kembali berselingkuh. Melati juga mengalami pikiran otomatis tentang kejadian masa lalu (membuka ponsel suami yang muncul berulang dan sulit dikendalikan. Pikiran ini menimbulkan rasa jijik, tidak aman serta sulit percaya kembali
2.	Perilaku	Cenderung menarik diri dari orang tua dan teman yang tinggal dikota berbeda. Saat cemas, melati lebih memilih diam, berdoa, atau membaca istighfar. Aktivitas sosial

		terbatas, jarang meningkalkan rumah dan lebih memilih mengurus anak serta memasak untuk mengalihkan pikiran
3.	Afektif/ Emosi	Melati mengalami kecemasan berulang berupa jantung berdebar, rasa takut, mudah menangis, tegang dan merasa tidak berdaya. Emosi negatif ini membuatnya sering merasa sedih, gelisah, serta sulit merasa nyaman meskipun suami sudah meminta maaf.
4.	Relasi Sosial	Relasi dengan orang tua dan teman menjadi renggang karena melati cenderung memendam masalah. Dukungan sosial terbatas, hanya dari seorang teman yang memberi semangat lewat WhatsApp. Dengan suami, relasi tempak rapuh dan diliputi prasngka meskipun tetap mempertahankan pernikahan.
5.	Fungsional	Kecemasan mulai menggunakan rutinitas rumah tangga, seperti sulit berkonsentrasi mengurus anak dan kehilangan selera makan. Melati sering merasa lelah secara batin, meski tidak melakukan aktivitas fisik berat. Tidur malam juga terganggu (sering terbangun atau sulit tidur).
6.	Regulasi Emosi	Kurang mampu mengelola emosi secara adaptif, cenderung memendam, menangis, atau berdoa. Belum ada stategi coping yang efektif untuk menenangkan diri selain menghindari interaksi sosial.
7.	Spritualitas	Melati menggunakan pendekatan religius sebagai bentuk coping seperti membaca istighfar dan berdoa saat kecemasan muncul. Hal ini membantu meredakan sementara, tetapi belum cukup untuk mengatasi trauma emosional yang mendalam.

Tabel 1. Hasil Wawancara Melati

Berdasarkan hasil wawancara mengungkap profil gejala kecemasan yang konsisten dengan kriteria gangguan kecemasan menurut DSM-5, yang dipicu oleh trauma relasional akut. Melati melaporkan trias gejala khas pasca-penemuan infidelitas: (1) gejala fisiologis (palpitasi, insomnia, perubahan nafsu makan), (2) gejala kognitif (pikiran intrusif tentang pengkhianatan, ketidakamanan), dan (3) gejala afektif (disgust, ketakutan akan pengulangan). Temuan ini sejalan dengan model kognitif Beck (1976) yang menyatakan bahwa peristiwa traumatis mengaktifkan skema disfungsional tentang keamanan dan kepercayaan dalam relasi. Khususnya, reaksi disgust yang dilaporkan Melati menunjukkan adanya moral injury - pelanggaran nilai-nilai inti yang tidak hanya mengancam keamanan emosional tetapi juga identitas diri (Litz et al., 2009). Hal ini memperberat dampak psikologis dibanding trauma non-relasional.Yang menarik, meskipun gejala kecemasan yang dialami Melati cukup parah (skor HARS=24), ia tetap mempertahankan fungsi perawatan anak dan rutinitas rumah tangga dasar. Ini mengindikasikan adanya functional compartmentalization - kemampuan untuk memisahkan distres internal dari peran eksternal. Fenomena ini jarang didokumentasikan dalam literatur kecemasan pasca-trauma relasional dan dapat menjadi protective factor yang penting.

Hasil Wawancara Rekan

Berdasarkan wawancara dengan teman Melati, manyampaikan bahwa mawar (disamarkan) mulai mengalami perubahan emosi kira-kira sebulan lalu, setelah diketahui suaminya berselingkuh. Ia menyampaikan bahwa sebelumnya mawar (disamarkan) tidak menceritakan permasalahan ini kepada dia, lebih memandam dan baru disampaikan sebulan terakhir ini. Mawar (disamarkan) menjadi lebih pendiam, jarang meninggalkan rumah, kurang berinteraksi dengan lingkungan. Meskipun teman Melati tidak memantau langsung mawar (disamarkan) mengenai pola tidur dan makan. Ia menyampaikan bah wa mawar (disamarkan) tampak sedih dan cemas, terlihat dari cerita singkat mengenai masalah rumah tangganya, yang menunjukkan adanya kecemasan batin dan ketidaknyamanan emosionalnya.

Teman Melati berusaha memberikan dukungan kepada mawar (disamarkan) dengan mengucapkan melalui pesan *WhatsApp*, yaitu kata-kata semangat. Teman Melati menyampaikan bahwa mawar (disamarkan) memilih menghabiskan waktu dengan memasak cemilan bersama anaknya untuk menghilangkan tekanan pikirannya. Namun, kondisi ekonomi yang terbatas dan ruang tinggal yang sempit membuat sulit untuk mencari waktu sendiri untuk menenangkan perasaan. Harapan teman Melati, mawar (disamarkan) agar kecemasannnya segera mereda dan emosi kembali stabil dan ceria seperti dulu.

HARS

No	Rentang Skor	Kategori Tingkat Kecemasan	Skor	Keterangan
1.	0-13	Kecemasan Ringan		
2.	14-27	Kecemasan sedang	24	Melati berada pada kategori sedang
3.	28-41	Kecemasan Berat		
4.	42-58	Kecemasan Sangat Berat		

Tabel 2. Hasil HARS

Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan, Melati mengalami tingkat kecemasan sedang dengan skor 25

DASS (*Depression Anxiety Stress Scales)*

Skala	Skor	Tingkatan
Depresi	22	Parah
Kecemasan	15	Parah
Stress	24	Sedang

Tabel 3. DASS

Berdasrkan hasil perhitungan yang telah dilakukan, Melati mengalami depresi dan kecemasan dalam kategori parah, namun tingkat stress masuk dalam kategori sedang.

SSCT (*Sacks Sentence Completion Test*)

Aspek	Skor		Inquiry
Ibu	1	O,25	Ibu memerankan sebagai seorang ibu yang hebat, dapat menasehati anaknya dengan memberikan masukan yang
			relevan, namun tidak berani menasehati mantunya. Hubungan dengan ibu sangat dekat dan mengambarkan seorang ibu selalu memberikan yang terbaik.
Ayah	2	0,5	Ingin bertemu ayahnya dimimpi dan berharap jika ayahnya hidup kembali agar dapat menemaninya dan ibunya. Mengambarkan ayahnya sebagai pahlawan
Kehidupan Keluarga	0	0	Menggambarkan keluarga adalah keluarga yang taat agama dan baik. Memperlakukannya dengan baik sebagai anaknya serta menyayanginya.

Wanita	3	0,75	Mengambarkan Wanita adalah body yang bagus menarik, akan disayangi oleh pasangannya dan pengen disayang. Namun tidak suka melihat body bugil dan murahan.
Hubungan Heteroseksual	4	1	Melihat Wanita dan laki-laki penasaran akan status mereka. Harapan terhadap perkawinan Bahagia dengan keluarga yang utuh. Jika mempunya hubungan seksuil hanya bersama suaminya, namun pernah di sodomi oleh suaminya
Teman dan Kenalan	1	0.25	Teman sejati adalah yang selalu mendengarkan cerita dan ikut empati jika sedih. Tidak senang jika diabaikan, orang-orang yang disukai adalah keluarganya dan akan pergi ke keluarga dan tetangga bila tidak ada teman.
Pimpinan / Atasan	1	0,25	Mengambarkan orang-orang diatas tidak melihatnya. Guru sangat baik terhadapnya. Jika ada atasannya ia akan melayani dan menganggap atasanya adalah keluarga dan suami
Bawahan	1	0,25	Jika orang yang berkerja padanya akan berterima kasih dan bersyukur, orang- orang yang bekerja adalah orang-orang yang tulus,namun sungkan dalam memberikan perintah. bila mempunyai nasib yang malang akan sedih dan bingung.
Teman Sekerja	0	0	Paling cocok teman kerja bersama saudara, teman kerja adalah temen- temen baik dan senang bekerja dengan orang yang baik hati dan tegas.
Ketakutan	1	1	Takut akan pertengkaran terutama dalam keluarga, ingin melakukan apapun untuk melupakan saat diselingkuhi dan menderita saat menunggu suami pulang kerja. Teman-teman tidak tau bahwa takut akan penolakan. Cara mengilangkan ketakutannya dengan cara tutup mata lalu berdoa serta menghadapi ketakutannya
Rasa bersalah	7	1,75	Kesalahan yang dilakukan adalah mengiyakan hal-hal yang salah dalam agama dan kesalahan saat muda ialah saat mengenal film dewasa. Ketakutan- ketakutan itu memaksanya untuk berteriak dan pulang kerumah. Hal-hal buruk yang pernah dilakukan adalah mengilangkan uang kas sekolah dan melihat film porno.

Kemampuan diri sendiri	2	0,5	Bila ada hal yang tidak menguntungkan akan sedih. Yakin mempunyai kemampuan untuk mempertahankan keluarga dan mempunyai kelemahan terbesar adalah keluarga, apabila terjadi sesuatu pada keluarganya.
Masa lalu	1	0,25	Waktu masih kecil sangat bahagia, dulu sangat senang bersama saudara dan teman yaitu menghabiskan waktu makan bersama dan jalan-jalan . Jika mudah kembali akan mengejar pendidikan agar sukses.
Masa depan	3	0,75	Masa depan adalah hari yang diharapkan dan juga menghawatirkan karna hal-hal yang belum terjadi, terjadi hal buruk. Harapanya menantikan suami mencintai dengan tulus nantinya dan akan diakui oleh keluarga suaminya serta akan tegas dalam agama pada anaknya.
Cita-cita	0	0	Ingin lebih baik dari kemarin, senang jika diperhatikan dan dimengerti, keinginan terpendamnya adalah ingin sukses, bahagia bersama keluarga.

Tabel 3. SSCT

Domain Kognitif

Melati menunjukkan kemampuan kognitif yang cukup baik. Berdasarkan hasil oberservasi saat pengerjaan tes, Melati mampu berkonsentrasi dan menyelesaikan seluruh intruksi dengan serius, meskipun sesekali terganggu oleh anaknya. Melati juga tampak mampu memhami pertanyaan dengan baik, bertanya apabila ada hal yang kurang jelas, serta berusaha memberikan jawaban yang sesuai. Dari wawancara, terlihat bahwa melati dapat mengungkapkan perasaan dan pengalaman hidupnya dengan runtut dan logis, mesikpun sesekali emosinya muncul ketika membicarakan pengalaman traumatis dengan suami. Hal ini mengindentifikasi bahwa fungsi berpikir, daya ingat, dan alur pikirannya masih dalam batas normal, meskipun dipengaruhi oleh kecemasan dan tekanan emosional yang alami.

Domain Sosial

Dalam interaksi sosial, melati tampak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya. Berdasarkan obervasi, Melati dapat berinteraksi secara lancar dan terbuka setelah adanya pendekatan awal. Namun, dari hasil wawancara dengan teman, diketahui bahwa melati cenderung menarik diri dari lingkungan sosial sejak mengalami permasalahan rumah tangga. Melati lebih jarang dari lingkungan sosial sejak mengalami permasalahan rumah tangga. Melati lebih jarang berinteraksi dengan orang tua maupun teman, dan memilih menghabiskan waktu dirumah bersama anaknya. Hasil SSCT juga menunjukkan bahwa Melati masih memiliki pendangan positif mengenai keluarga dan teman sejati sebagai sosok yang mendukung, tetapi Melati mengalami luka emosional dalam hubungan heteroseksual dengan suaminya. Hal ini memperlihatkan adanya hambatan pada fungsi sosial, dimana melati masih mampu berhubungan baik dengan orang lain, tetapi kecenderungan penarikan dan rasa tidak aman membuatnya membatasi interasi sosial.

Domain Perilaku

Dari hasil observasi, melati tampak berperilaku tenang, berpakaian rapi, sederhana, dan tetap berusaha menampilkan diri secara wajar. Saat menghadapi kecemasan, melati lebih banyak mengekspresikan perasaan dengan diam, menagis saat berdoa, atau membaca istighfar sebagai bentuk *coping religius*, melati juga memilih mengalihkan perhatian dengan menghabiskan waktu bersama anak,

misalnya memasak cemilan. Meskipun perilakunya adaptif, terdapat kecenderungan pasif dalam menghadapi konflik, serta memilih menghindari dari pada menghadapi masalah secara langsung. Hasil SSCT memperlihatkan bahwa dalam relasi interpersonal, melati digambarkan sebagai peribadi yang cenderung sungkan memberi perintah, lebih nyaman bekerja dengan prang dikenalnya dan menghindari situasi yang berpotensi menimbulkan konflik.

Domain Emosi

Melati menujukkan kondisi emosional yang sedang mengalami tekanan cukup tinggi. Saat observasi, ekspresi emosinya tampak tertutup, meskipun sesekali ia dapat tersenyum dan menjadi lebih terbuka ketika sudah merasa nyaman. Wawancara mengungkapkan adanya perasaan cemas yang berlebihan, rasa takut diselingkuhi kembali, perasaan jijik terhadap pengalaman yang dialami, serta trauma emosional yang masih membebani pikirannya. Hasil HARS menunjukkan tingkat kecemasan sedang dengan skor 24, sementara hasil DASS memperlihatkan adanya depresi 22, kategori parah), kecemasan (15, kategori parah), dan stres (24, kategori sedang). Temuan ini diperkuat hasil SSCT yang menunjukkan adanya rasa bersalah mendalam serta ketakutan akan penolakan, terutama dalam konteks relasi kelurga. Secara keseluruhan, kondisi emosional Melati dapat digambarkan sedang dalam tekanan cukup tinggi, dengan dominasi perasaan cemas, sedih, dan rasa bersalah yang kuat.

Dinimika psikologis

Melati adalah seorang ibu rumah tangga yang telah menikah selama satu tahun dan memiliki seorang anak. Sekitar dua bulan lalu, Melati mengalami peristiwa emosional yang berat ketika mengetahui suaminya berselingkuh. Sejak saat itu, Melati sering merasa tidak nyaman secara batin, muncul rasa gelisah tanpa sebab yang jelas, serta pikiran tentang perselingkuhan tersebut yang tiba-tiba hadir dan sulit Melati hentikan. Meskipun secara lahiriah Melati telah memaafkan dan mencoba membangun kembali hubungan pernikahannya, perasaan was-was dan penuh prasangka masih sering muncul, terutama ketika suaminya sedang bepergian atau tampak sibuk dengan telepon genggamnya. Dalam kehidupan sehari-hari, Melati menunjukkan perubahan perilaku yang signifikan, Melati kesulitan tidur nyenyak, kehilangan selera makan, mudah lelah meski tidak melakukan aktivitas fisik berat, mudah tersinggung, sering menangis, sulit berkonsentrasi dalam mengurus rumah tangga, dan mulai menarik diri dari interaksi sosial. Gejala ini mencerminkan bahwa kecemasan Melati memengaruhi aspek kognitif, emosional, fisik, dan fungsi sosialnya.

Menurut Beck (1976), kecemasan muncul dari adanya pikiran otomatis negatif yang berasal dari struktur kognitif mendasar yang sudah terbentuk sebelumnya. Pikiran ini tidak terjadi secara acak, melainkan sebagai hasil kerentanan kognitif yang dipengaruhi pengalaman hidup. Pada kasus Melati, kerentanan tersebut tampak dalam bentuk keyakinan disfungsional mengenai penolakan dan pengkhianatan. Peristiwa perselingkuhan suami menjadi pemicu yang mengaktifkan pikiran otomatis seperti, suami akan mengkhianati saya lagi atau saya tidak aman dalam pernikahan ini. Pikiran tersebut kemudian menimbulkan emosi cemas, rasa bersalah, kecurigaan, dan ketidakstabilan emosi yang berujung pada perilaku menarik diri, sulit tidur, kehilangan nafsu makan, dan gangguan konsentrasi. Dengan demikian, pengalaman traumatis yang dialami Melati memperkuat siklus kognitif disfungsional sebagaimana dijelaskan Beck, sehingga membuat kecemasannya menetap dan sulit dikendalikan (Beck, 1976).

Pandangan teori lain turut mendukung pemahaman terhadap kondisi Melati. Nevid et al., 2010) menjelaskan bahwa kecemasan dapat muncul dalam bentuk pikiran berlebihan, ketegangan fisik, dan perilaku penghindaran—semuanya terlihat jelas dalam diri Melati. Selain itu, Spielberger (1966) membedakan kecemasan menjadi *state anxiety* (kecemasan yang dipicu peristiwa tertentu) dan *trait anxiety* (kecenderungan individu untuk lebih mudah cemas). Dalam kasus Melati, peristiwa perselingkuhan suami merupakan pemicu utama yang menimbulkan *state anxiety*, namun munculnya rasa was-was berkepanjangan, prasangka berlebihan, serta pikiran otomatis yang sulit dikendalikan menunjukkan adanya *trait anxiety* yang lebih dalam. Dengan demikian, kondisi Melati dapat dipahami sebagai hasil interaksi antara kerentanan kognitif (Beck, 1976), pemicu traumatis yang menimbulkan *state anxiety* (Spielberger, 1966), dan munculnya gejala perilaku maupun emosional sebagaimana dijelaskan (Nevid et al., 2010).

Diagnosis/Kesimpulan Permasalahan

Berdasarkan hasil asesmen, kondisi psikologis Melati mengarah pada kecemasan. Sesuai dengan teori Beck (1976), kecemasan muncul akibat aktivasi pikiran otomatis negatif yang bersumber dari skema kognitif disfungsional. Dalam kasus Melati, peristiwa perselingkuhan suami memicu pikiran otomatis seperti ketidakpercayaan, prasangka, dan rasa takut dikhianati kembali. Pikiran ini kemudian memengaruhi emosi, fisiologi, dan perilaku, yang tampak melalui gejala cemas, gelisah, kesulitan tidur, perubahan nafsu makan, serta penarikan diri dari lingkungan sosial

Prognosis

Berdasrakan asesmen, prognosis menunjukkan bahwa kondisi Melati memiliki peluang pemulihan yang cukup baik apabila faktor pendukung dapat dioptimalkan dan faktor penghambat dikelola secara tepat. Dari aspek internal, Melati masih memiliki motivasi untuk mempertahankan rumah tangga serta menjalankan perannya sebagai ibu, yang menjadi modal psikologis penting dalam proses pemulihan. Selain itu, adanya kesadaran diri bahwa kondisi emosionalnya belum stabil dan membutuhkan bantuan profesional menunjukkan tingkat *insight* yang baik. Kemampuan refleksi diri juga tampak dari kesadaran Melati terhadap perasaannya serta upaya memaafkan pasangan meskipun proses tersebut belum sepenuhnya tuntas.

Keyakinan agama berperan sebagai strategi *coping* adaptif, yang diwujudkan melalui praktik spiritual seperti membaca doa dan istighfar untuk menenangkan diri. Namun demikian, proses pemulihan masih terhambat oleh munculnya pikiran otomatis negatif yang berulang, seperti prasangka dan ketakutan akan kemungkinan diselingkuhi kembali. Trauma emosional akibat pengalaman pengkhianatan dan permintaan intimasi ekstrem dari suami turut memperberat kondisi psikologis Melati. Rasa bersalah serta kecenderungan *self-blame* yang kuat, disertai kesulitan dalam mengelola emosi—ditandai dengan mudah tersinggung dan menangis—menjadi faktor internal yang perlu mendapat perhatian khusus dalam intervensi.

Dari aspek eksternal, terdapat beberapa faktor pendukung yang dapat memperkuat prognosis Melati, antara lain keberadaan teman dekat yang memberikan dukungan emosional melalui pesan dan empati, serta kehadiran anak yang menjadi sumber motivasi sekaligus pengalih dari pikiran-pikiran negatif. Selain itu, adanya kesempatan untuk mengakses layanan kesehatan, seperti puskesmas dan psikolog, membuka peluang bagi Melati untuk memperoleh bantuan profesional secara berkelanjutan. Akan tetapi, faktor penghambat eksternal masih cukup signifikan, terutama keterbatasan dukungan sosial karena jarak dengan keluarga inti dan minimnya pihak yang mengetahui permasalahan yang dialami. Meskipun suami telah meminta maaf, sikap yang belum konsisten masih menimbulkan rasa tidak aman pada diri Melati. Kondisi ekonomi yang terbatas serta ruang tinggal yang sempit juga menyulitkan Melati untuk menenangkan diri secara optimal. Di samping itu, lingkungan sosial sekitar menjadi kurang terjangkau karena kecenderungan Melati untuk menarik diri, yang berpotensi memperkuat isolasi sosial apabila tidak ditangani dengan tepat

Rancangan Intervensi

Intervensi yang diberikan kepada Melati dirancang dalam bentuk konseling individu dengan menggunakan teknik *Cognitive Restructuring*. Pemilihan teknik ini didasarkan pada pertimbangan bahwa Melati menunjukkan pola pikir irasional yang berulang, terutama berupa pikiran otomatis negatif terhadap pasangan yang memicu kecemasan, kecurigaan, serta ketidaknyamanan psikologis. *Cognitive Restructuring* bertujuan membantu individu menggali, mengidentifikasi, dan mengubah distorsi kognitif yang tidak adaptif menjadi pola pikir yang lebih rasional dan fungsional.

Secara teoretis, pendekatan ini berlandaskan pada pandangan Beck (1979) yang menyatakan bahwa emosi negatif dan perilaku maladaptif sangat dipengaruhi oleh pola pikir irasional serta cara individu memaknai suatu peristiwa. Oleh karena itu, perubahan pada struktur kognitif diharapkan dapat menghasilkan perubahan pada respons emosional dan perilaku. Intervensi ini difokuskan pada peningkatan kesadaran Melati terhadap hubungan antara situasi, pikiran, perasaan, dan respons yang muncul dalam konteks relasi rumah tangga.

Intervensi dilaksanakan secara luring di rumah Melati selama tiga hari dengan total dua belas sesi, masing-masing berdurasi sekitar 30 menit. Pihak yang terlibat dalam intervensi ini adalah Melati

sebagai klien dan praktikan sebagai konselor. Tujuan utama intervensi adalah membantu Melati menyadari pikiran dan perasaan yang dialaminya, serta mengubah pemikiran irasional menjadi pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan adaptif.

Pelaksanaan Intervensi Sesi 1

Pelaksanaan sesi pertama dilakukan pada Kamis, 15 Mei 2025, bertempat di rumah Melati. Secara umum, sesi ini berjalan sesuai dengan rancangan awal. Fokus utama sesi pertama adalah *building rapport* dan penyadaran awal terhadap proses berpikir. Praktikan membuka sesi dengan menyambut Melati, melakukan *small talk*, mengapresiasi kehadiran klien, serta memastikan kenyamanan selama sesi berlangsung. Selanjutnya, praktikan meminta persetujuan *informed consent* secara verbal dan menjelaskan durasi serta agenda sesi, yang kemudian disepakati bersama oleh Melati.

Pada tahap diskusi, Melati diminta untuk menjelaskan permasalahan yang sedang dihadapinya berdasarkan pengalaman hidup yang dirasakan. Praktikan kemudian mengajak Melati melakukan penilaian terhadap pikiran dan perasaan yang dialami menggunakan teknik *scaling*. Dalam teknik ini, Melati diminta memberi nilai pada skala 1–10 untuk menggambarkan intensitas perasaan, seperti tingkat kecemasan yang dirasakan saat itu. Teknik ini bertujuan membantu Melati mengenali pola emosi yang muncul secara lebih konkret.

Selanjutnya, sesi diarahkan pada proses berpikir rasional melalui *Socratic questioning* dan *logical disputation*. Praktikan menggali alasan di balik keyakinan Melati dengan pertanyaan reflektif, seperti meminta bukti atas pikiran yang diyakini serta meninjau kemungkinan alternatif situasi. *Logical disputation* digunakan untuk menantang pikiran negatif agar Melati mampu menilai kembali logika dari asumsi yang dimilikinya. Pada sesi penutup, Melati diajarkan teknik *self-monitoring* dengan mencatat kejadian, pikiran, perasaan, dan respons dalam *schema diary*. Praktikan memberikan *positive reinforcement* untuk memperkuat motivasi dan rasa percaya diri Melati terhadap proses yang telah dijalani.

Pelaksanaan Intervensi Sesi 2

Sesi kedua dilaksanakan pada Jumat, 16 Mei 2025, di tempat yang sama. Sesi ini diawali dengan membangun kembali *rapport* serta mengingatkan kontrak yang telah disepakati pada sesi sebelumnya. Praktikan memastikan kesiapan Melati untuk melanjutkan proses intervensi dan merefleksikan kembali tujuan yang ingin dicapai bersama.

Pada tahap inti, Melati diminta menceritakan pengalaman serta catatan harian *self-monitoring* yang telah dibuat. Praktikan kemudian menggunakan teknik *imagery reconstruction*, yaitu mengajak Melati membayangkan kembali kejadian yang memicu emosi negatif dari sudut pandang yang lebih netral, seolah-olah sebagai pengamat luar. Proses ini dibantu dengan *Socratic questioning* dan *logical disputation* untuk membuka kemungkinan pemaknaan baru terhadap peristiwa yang sama. Selain itu, digunakan pula teknik hiperbola secara sadar untuk menunjukkan ketidakrealistisan pikiran negatif yang muncul.

Sesi dilanjutkan dengan pengenalan dan latihan *schema diary*. Melati diajak langsung menyusun contoh sederhana yang memuat kolom kejadian, pikiran, perasaan, tindakan, serta alternatif pikiran sehat. Klien kemudian diberikan tugas untuk mencatat pengalaman selama satu minggu sebagai bahan refleksi lanjutan. Pada sesi penutup, praktikan kembali memberikan *positive reinforcement* dan menekankan pentingnya konsistensi dalam menjalankan tugas sebagai bagian dari proses perubahan kognitif.

Pelaksanaan Intervensi Sesi 3

Sesi ketiga dilaksanakan pada Sabtu, 17 Mei 2025, dengan fokus pada evaluasi dan penguatan perubahan. Praktikan membuka sesi dengan menyapa Melati dan menciptakan suasana yang aman serta nyaman. Kontrak perilaku kembali diingatkan untuk memastikan keterbukaan dan rasa saling menghargai selama proses berlangsung.

Pada tahap diskusi, Melati diminta menjelaskan *schema diary* yang telah dibuat. Bersama praktikan, Melati mengevaluasi setiap skenario yang dicatat untuk membedakan antara fakta dan interpretasi pribadi yang dipengaruhi rasa takut serta kecemasan. Melati kemudian didorong untuk menyusun alternatif cara menghadapi situasi serupa secara lebih rasional. Selain itu, Melati diarahkan

melakukan *eksperimen sosial*, yaitu mencoba pola perilaku baru dalam kehidupan nyata berdasarkan pemikiran alternatif yang telah dirumuskan.

Pada sesi penutup, praktikan kembali menggunakan teknik *scaling* untuk menilai perubahan intensitas perasaan sebelum dan sesudah intervensi. Praktikan memberikan *positive reinforcement* dan menguatkan Melati untuk mempertahankan pola pikir rasional yang telah dibangun. Sesi ini menekankan bahwa Melati telah memiliki bekal keterampilan kognitif yang dapat terus dilatih secara mandiri.

Hasil Intervensi

Hasil intervensi menunjukkan adanya perubahan positif pada pola pikir dan respons emosional Melati. Melalui teknik *Cognitive Restructuring* yang mencakup penjelasan model ABCDE, *scaling*, *Socratic questioning*, dan *logical disputation*, Melati menyadari bahwa selama ini dirinya kerap memaknai perilaku pasangan secara berlebihan dan sangat dipengaruhi oleh pengalaman traumatis masa lalu. Melati mampu mengungkapkan pikiran negatif serta kecemasan yang dirasakan, dan mulai memahami bahwa tidak semua prasangka yang muncul merupakan kenyataan.

Melalui teknik *self-monitoring* dan *imagery reconstruction*, Melati mampu mencatat secara mandiri kejadian yang memicu emosi negatif beserta pola pikiran yang menyertainya. Dalam proses diskusi, Melati dapat menggambarkan kembali situasi konflik dan menilai ulang respons serta keyakinannya. Hal ini membantu Melati membedakan antara fakta objektif dan interpretasi subjektif, serta menyadari kecenderungan bereaksi berlebihan akibat pengulangan pengalaman traumatis sebelumnya.

Selain itu, penggunaan *schema diary* dan *eksperimen sosial* membantu Melati mengembangkan alternatif pemikiran dan perilaku yang lebih adaptif. Melati berhasil mencoba respons baru, seperti berbicara secara jujur dan terbuka kepada pasangan saat merasa khawatir, dibandingkan bersikap diam atau curiga. Melati melaporkan bahwa pendekatan ini membuatnya merasa lebih dihargai dan komunikasi menjadi lebih lancar. Pada tahap akhir, Melati mampu menyusun *action plan* yang realistis, seperti membangun rutinitas relaksasi, mempertahankan pencatatan pikiran secara mandiri, dan menjalankan *schema diary* minimal dua kali seminggu sebagai alat kontrol diri.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil asesmen dan pelaksanaan intervensi, dapat disimpulkan bahwa kecemasan yang dialami Melati berakar pada aktivasi pikiran otomatis negatif akibat pengalaman traumatis perselingkuhan pasangan, sebagaimana dijelaskan dalam teori kognitif Beck. Kondisi ini memengaruhi aspek kognitif, emosional, perilaku, dan fungsi sosial Melati, yang ditandai dengan kecemasan berulang, gangguan tidur dan makan, penarikan diri sosial, serta rasa tidak aman dalam relasi pernikahan. Penerapan konseling individu dengan teknik *Cognitive Restructuring* terbukti membantu Melati meningkatkan kesadaran terhadap pola pikir irasional, mengembangkan alternatif pemikiran yang lebih rasional, serta mencoba respons perilaku yang lebih adaptif melalui *schema diary* dan *eksperimen sosial*. Dengan demikian, intervensi berbasis kognitif dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam membantu individu dengan kecemasan akibat trauma relasional, khususnya dalam konteks kehidupan rumah tangga.

REFERENSI

Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (2005). Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective. Basic Books.

Groth-Marnat, G., & Wright, A. J. (2016). Handbook of psychological assessment (6th ed.). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

Hamilton, M. (1959). The assessment of anxiety states by rating. British Journal of Medical Psychology, 32(1), 50–55. https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1959.tb00467.x

Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. Behaviour Research and Therapy, 33(3), 335–343. https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U

Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2010). Psikologi abnormal (5th ed., terj. Tim Alih Bahasa). Jakarta: Erlangga.

Spielberger, C. D. (1966). Anxiety and behavior. New York: Academic Press.