

GENERALIZED ANXIETY DISORDER: DIAGNOSIS AND TREATMENT

Cindy Claudia Soen¹, Irena Monica Hardjasasmita², Aretha Ever Ulitua³

¹Jurusan Psikologi Klinis, Universitas Tarumanagara
Email: Soencindy@gmail.com

² Jurusan Psikologi Klinis, Universitas Tarumanegara
Email: odiliairenamonica@gmail.com

³ Jurusan Psikologi Klinis, Universitas Tarumanegara
Email: arethamosir@gmail.com

Masuk: 09-11-2021, revisi: 24-11-2021, diterima untuk diterbitkan: 27-11-2021

ABSTRAK

Generalized Anxiety Disorder atau dikenal sebagai GAD adalah salah satu gangguan psikologis yang sering muncul dan ditandai dengan kecemasan dan kekhawatiran yang berlebihan (ekspektasi terhadap adanya kegelisahan) yang gejalanya muncul selama enam bulan. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan GAD melalui tiga pendekatan psikologis yaitu humanistik, psikoanalisa dan kognitif. Tidak hanya itu, penelitian ini juga bertujuan untuk melakukan kajian literatur dalam membahas mengenai etiologi dan asesmen yang biasa dilakukan pada individu dengan GAD. Generalized Anxiety Disorder juga telah ditangani oleh beberapa bentuk intervensi, seperti *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dan *Acceptance Based group Behavioral Therapy* (ABBT). Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu acuan teori yang dapat digunakan oleh peneliti selanjutnya untuk membahas lebih dalam mengenai *generalized anxiety disorder* sehingga dapat menemukan treatment yang lebih spesifik serta efektif.

Kata kunci: Generalized Anxiety Disorder;GAD;kesehatan mental;gangguan kecemasan

ABSTRACT

Generalized Anxiety Disorder or GAD is the most common psychological disorder that is characterized by excessive anxiety and worry (expectations of restlessness) where the symptoms last for six months. The ultimate aims of this research are to explain GAD with its three approaches such as humanistic, psychoanalytic and cognitive based on literature review and research evidence and identify the assessment and treatment for GAD. Treatment for GAD consists of various forms of psychotherapy for instance Cognitive Behavior Therapy (CBT) and Acceptance Based Group Behavioral Therapy (ABBT). We believe that the result of this study can be used as reference to find more about generalized anxiety disorder and come up with specific treatment that is more effective.

Keywords: *Generalized Anxiety Disorder;GAD;mental health; anxiety disorder*

1. PENDAHULUAN

Generalized anxiety disorder (GAD) merupakan salah satu gangguan psikologis yang sering dijumpai di masyarakat. Pada populasi global, prevalensi GAD mencapai angka 3.6% (WHO, 2017). GAD lebih umum ditemukan pada wanita, individu usia dewasa madya, individu yang tinggal seorang diri, dan individu yang memiliki penghasilan rendah (Grant et al., 2005, dalam Bennett, 2009). Di Indonesia sendiri menurut data dari Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, dari tahun 1990 sampai dengan 2017 GAD merupakan gangguan mental kedua terbanyak di Indonesia (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Lebih lanjut, GAD ditandai dengan rasa cemas dan khawatir yang muncul secara berlebihan dan tidak dapat dikendalikan dalam berbagai situasi seperti dalam pertemanan, sekolah, kesehatan, dan keluarga (Alfano, 2012; American Psychiatric Association [APA], 2013). Kecemasan dan

ketakutan yang ada ditandai dengan adanya gejala seperti kegelisahan, mudah lelah, kesulitan konsentrasi, mudah marah, ketegangan otot dan gangguan tidur (kesulitan untuk tidur atau tetap tertidur, tidur yang tidak memuaskan, gelisah).

Rasa cemas ini menyebabkan gangguan di sekolah, pekerjaan, keluarga, dan hubungan sosial (APA, 2013). GAD dapat berdampak dan mengganggu pada beberapa aspek kehidupan pula ketika tidak ditangani dengan baik. Individu dapat menimbulkan gangguan lain seperti depresi (Stein & Heimberg, 2004) dan kesulitan tidur (Brenes et al., 2009). Selain itu, kecemasan berhubungan dengan *well-being* dan kepuasan hidup yang rendah (Stein & Heimberg, 2004). Berdasarkan penjelasan diatas, maka tujuan penelitian ini akan membahas secara umum GAD dari beberapa sudut pandang teori utama psikologi serta penanganan yang dapat diberikan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan hasil kajian pustaka jurnal terkait GAD yang telah dipublikasikan dan teridentifikasi melalui PubMed dan atau APA Psycnet yang kemudian dikaitkan dengan beberapa teori psikologi klinis. Selain itu, peneliti juga melibatkan beberapa referensi lain dari *textbook* dan jurnal-jurnal lainnya yang dianggap relevan dan dapat membantu penelitian ini.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN.

GAD dapat dijelaskan melalui beberapa hal yaitu yang pertama adalah genetik. Sebuah studi meta-analisis oleh Hettema et al. (2001, dalam Bennett, 2009) menemukan bahwa faktor genetik memberikan peran terhadap perkembangan GAD. Ditemukan bahwa sebesar 15 sampai dengan 20 persen kemungkinan GAD dapat diturunkan di dalam keluarga.

Kedua, berdasarkan faktor biologis, kecemasan yang kronis berhubungan dengan sistem otak yaitu sistem *septo hippocampal* dan sirkuit papez. Menurut Gray (1983, dalam Bennett, 2009) hal ini disebut sebagai *behavioural inhibition system* (BIS). Pada individu dengan GAD, sistem BIS ditemukan terus menerus aktif (Bennett, 2009).

Ketiga, menurut sudut pandang psikoanalisa menjelaskan bahwa terdapat dua penyebab munculnya GAD pada individu dewasa. Pertama, aturan yang terlalu keras dan ketat. Kedua, orang tua yang terlalu protektif terhadap anak. Ketika masa dewasa, ketika kendali orang tua sudah tidak ditemukan atau melemah, sang anak akan merasakan rasa takut yang tinggi jika mereka tidak dapat mengendalikan *id* mereka seorang diri dan dapat melakukan hal-hal yang tidak ingin mereka lakukan. Sebagai akibatnya, ancaman yang kecil dapat membuat tingkat cemas pada anak menjadi tinggi (Bennett, 2009).

Keempat, pandangan humanistik memandang bahwa GAD muncul ketika seseorang gagal untuk menerima diri sendiri sehingga merasakan cemas dan tidak dapat memenuhi potensi sebagai manusia. Pada penelitian Tahir dan Wakir (2019) subjek memiliki GAD yang berlebihan sejak kehilangan orang tuanya. Subjek sebagai seorang anak laki-laki pertama di keluarganya merasa sangat bertanggung jawab dengan kondisi ekonomi keluarganya. Sehingga ketika subjek mengalami kegagalan dalam pekerjaannya, ia merasa gagal sebagai seorang anak pertama yang harusnya dapat menjadi tulang punggung keluarganya. Ia tidak dapat menerima dirinya sendiri yang gagal sehingga berujung pada kecemasan.

Terakhir, pendekatan kognitif mempercayai bahwa perilaku maladaptif berasal dari kesalahan berpikir. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) bertujuan untuk mengubah pola pikir dan perilaku seseorang. Pada jurnal Tahir dan Wakil (2019) menemukan bahwa CBT secara efektif dapat

menurunkan simtom-simtom pada GAD dengan cara memperbaiki distorsi kognitif yang dimiliki sehingga ia dapat menghilangkan secara perlahan kesalahan berpikirnya. Dalam kasus Tahir dan Wakil (2019), subjek memiliki distorsi-distorsi kognitif yang membuatnya cemas, seperti subjek berpikir bahwa jika dia tidak memiliki pekerjaan, maka pernikahannya akan gagal, bosnya tidak akan puas dengan performa kerjanya, dan dia tidak bisa mengerjakan ujiannya.

Sebelum dilakukannya penanganan, beberapa asesmen yang biasa dilakukan kepada individu dengan *generalized anxiety disorder* yaitu: *Hamilton-Anxiety Rating Scale (HAM-A)*, *Proton Magnetic Resonance Spectroscopy (MRS)*, *Generalized Anxiety Disorder-7 scale (GAD-7)*, dan *Anxious Thought Inventory (AnTI)*.

Terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menangani GAD beberapa diantaranya berbasis dengan pendekatan kognitif antara lain: CBT yang secara efektif dapat menurunkan simtom-simtom pada GAD dengan mengubah pikiran yang irasional menjadi rasional. CBT memiliki tiga poin utama yaitu penanganan GAD, yaitu: restrukturisasi kognitif dari pikiran-pikiran yang memunculkan kecemasan, latihan relaksasi, dan penugasan melalui pemaparan terhadap hal-hal yang menyebabkan kekhawatiran (Tahir dan Wakil (2019).

Restrukturisasi kognitif awalnya dilakukan dengan menemukan pikiran-pikiran yang mengarahkan individu pada kecemasan dan asumsi tidak tepat. Setelah itu, individu akan dilatih dalam sesi terapi sebelum akhirnya dihadapkan pada situasi yang sesungguhnya. Pelatihan relaksasi dilakukan dengan merelaksasi tubuh yang bertujuan untuk memperlambat dan mengontrol pernapasan pada waktu individu mengalami kecemasan. Tahap terakhir adalah memaparkan individu pada hal-hal yang menjadi sumber kekhawatiran yang mana biasanya individu akan diminta untuk menghadapi ketakutannya atau pikiran-pikirannya dalam durasi waktu 25 hingga 50 menit.

Sebuah studi meta-analisis menemukan bahwa CBT adalah satu-satunya penanganan GAD yang teruji efektif secara empiris (Chambless & Ollendick, 2001). Pada banyak kasus, CBT terbukti lebih efektif dibandingkan terapi *pill placebo*, *analytic psychotherapy*, *non-directive therapy*, dan *placebo therapy* (Newman, Llera, Erickson, Przeworski, & Castonguay, 2013). CBT juga ditemukan manjur dalam mengatasi GAD pada lintas budaya (Markell et al., 2014).

Intervensi yang kedua adalah *Acceptance Based Group Behavioral Therapy (ABBT)* dengan tujuan untuk membantu individu menerima pikiran dan perasaan yang tidak diinginkan dan tidak dapat dikendalikan. ABBT diberikan karena berfokus pada penerimaan dan perubahan. Individu yang mendapatkan ABBT ditemukan dapat mengatasi GAD lebih cepat dibandingkan dengan individu pada kelompok *non directive supportive group therapy (NDST)* (Almeida Sampaio et al., 2020).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini berdasarkan *review* artikel jurnal-jurnal dan teori-teori yang kemudian dihubungkan dengan penyebab dan penanganan untuk GAD. Beberapa teori psikologi dapat digunakan untuk menjelaskan gangguan ini diantaranya adalah kognitif, humanistik psikoanalisa, genetik, dan biologis. Beberapa upaya dalam menangani GAD adalah CBT dan ABBT.

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah melakukan penelitian berdasarkan hasil *review* artikel yang telah diperoleh sehingga dapat memperkaya wawasan ilmu dan mengembangkan penanganan

terkait GAD. Disamping itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat membahas lebih dalam mengenai GAD sehingga dapat menemukan treatment yang lebih spesifik serta efektif.

Ucapan Terima Kasih

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada dosen kami-ibu Dr. Naomi Soetikno, M.Pd., Psikolog yang telah mendukung kami untuk melakukan *review* artikel ini sehingga dapat terlaksana.

REFERENSI

- Alfano, C. A. (2012). Are children with “pure” Generalized anxiety disorder impaired? A comparison with comorbid and healthy children. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 41(6), 739–745. <https://doi.org/10.1080/15374416.2012.715367>
- Almeida Sampaio, T. P., Jorge, R. C., Martins, D. S., Gandarela, L. M., Hayes-Skelton, S., Bernik, M. A., & Lotufo-Neto, F. (2020). Efficacy of an acceptance-based group behavioral therapy for generalized anxiety disorder. *Depression and Anxiety*, 37(12), 1179–1193. <https://doi.org/10.1002/da.23021>
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Bennett, P. (2009). *Abnormal and clinical psychology: An introductory textbook*. Open University.
- Brenes, G. A., Miller, M. E., Stanley, M. A., Williamson, J. D., Knudson, M., & McCall, W. V. (2009). Insomnia in older adults with generalized anxiety disorder. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 17(6), 465–472. <https://doi.org/10.1097/jgp.0b013e3181987747>
- Chambless, D. L., & Ollendick, T. H. (2001). Empirically supported psychological interventions: Controversies and evidence. *Annual Review of Psychology*, 52, 685–716. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.685
- Grant, B. F., Hasin, D. S., Stinson, F. S., Dawson, D. A., June Ruan, W., Goldstein, R. B., Smith, S. M., Saha, T. D., & Huang, B. (2005). Prevalence, correlates, Comorbidity, and comparative disability of DSM-IV generalized anxiety disorder in the USA: Results from the national epidemiologic survey on alcohol and related conditions. *Psychological Medicine*, 35(12), 1747-1759. <https://doi.org/10.1017/s0033291705006069>
- Gray, J.A. (1983) A theory of anxiety: the role of the limbic system, *Encephale*, 9 (Suppl. 2): 161B–6B.
- Hettema, J.M., Neale, M.C. and Kendler, K.S. (2001a) A review and meta-analysis of the genetic epidemiology of anxiety disorders, *American Journal of Psychiatry*, 158: 1568–78.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Situasi Kesehatan Jiwa DI Indonesia. In *InfoDATIN* (p. 12).
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the national comorbidity survey replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>
- Markell, H. M., Newman, M. G., Gallop, R., Gibbons, M. B. C., Rickels, K., & Crits-Christoph, P. (2014). Combined medication and CBT for generalized anxiety disorder with African American participants: Reliability and validity of assessments and preliminary outcomes. *Behavior Therapy*, 45, 495–506. doi:10.1016/j.beth.2014.02.008
- Newman, M. G., & Fisher, A. J. (2013). Mediated moderation in combined cognitive behavioral therapy versus component treatments for generalized anxiety disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 81, 405–414. doi:10.1037/a0031690
- Stein, M. B., & Heimberg, R. G. (2004). Well-being and life satisfaction in generalized anxiety disorder: Comparison to major depressive disorder in a community sample. *Journal*

- of Affective Disorders*, 79(1-3), 161–166. [https://doi.org/10.1016/s0165-0327\(02\)00457-3](https://doi.org/10.1016/s0165-0327(02)00457-3)
- Tahir, K. & Wakil, F. (2019). Worrying about Worry: A Generalized Anxiety Disorder Case Study Kholah Tahir. *Pakistan Journal of Professional Psychology: Research and Practice* Vol, 10(1).
- World Health Organization. (2017). *Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates*.

Halaman ini sengaja dikosongkan