

GENERALIZED ANXIETY DISORDER : DIAGNOSIS DAN PENGOBATAN

Silvi Aqgenatry Prilly¹, Jovita Junia², Lira Pirna³, Desvi Herleni⁴, Fitri
Yuni⁵, Eka Sari⁶, Ria Susanti⁷

¹ Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam, Uin Raden Fatah Palembang
Email: silviaqgenatryprilly@gmail.com

² Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam, Uin Raden Fatah Palembang
Email: nia096460@gmail.com

³ Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam, Uin Raden Fatah Palembang
Email: liraprn@gmail.com

⁴ Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam, Uin Raden Fatah Palembang
Email: herlenidesvi@gmail.com

⁵ Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam, Uin Raden Fatah Palembang
Email: fy5012875@gmail.com

⁶ Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam, Uin Raden Fatah Palembang
Email: eka571419@gmail.com

⁷ Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam, Uin Raden Fatah Palembang
Email: riassnti100704@gmail.com

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*

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*

Pendahuluan

Gangguan kecemasan umum (GAD) merupakan gangguan mental yang umum terjadi di masyarakat. Prevalensi GAD pada populasi dunia sebesar 3,6% (WHO, 2017). GAD lebih sering terjadi pada perempuan, orang paruh baya, orang yang hidup sendiri, dan orang dengan pendapatan rendah (Grant et al., 2005, dalam Bennett, 2009). Di Indonesia sendiri, GAD merupakan gangguan jiwa terbanyak kedua di Indonesia pada tahun 1990 hingga 2017, menurut Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Indonesia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Selain itu, GAD ditandai dengan perasaan takut dan khawatir yang berlebihan dan tidak terkendali dalam berbagai lingkungan, termasuk hubungan teman sebaya, sekolah, kesehatan, dan keluarga (Alfano, 2012; American Psychiatric Association (APA), 2013).

Gangguan Kecemasan Umum (GAD) ditandai dengan kekhawatiran yang berlebihan dan terus-menerus terhadap masalah sehari-hari seperti pekerjaan, keuangan, dan kesehatan. GAD diperkirakan mempengaruhi sekitar 4% populasi dunia dan merupakan salah satu gangguan kecemasan yang paling umum. Meskipun prevalensinya tinggi, GAD masih kurang terdiagnosis dan kurang diobati, sehingga mengakibatkan gangguan signifikan pada fungsi sehari-hari dan kualitas hidup. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meninjau diagnosis dan pengobatan GAD, dengan fokus pada pemahaman terkini tentang GAD dan efektivitas pendekatan pengobatan yang berbeda. Ada beberapa tantangan besar dalam diagnosis dan pengobatan GAD karena kompleksitas penyakit dan kurangnya kriteria diagnostik tunggal yang diterima secara luas. Selain itu, efektivitas berbagai pilihan pengobatan, termasuk psikoterapi dan farmakoterapi, sering diperdebatkan, dan diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai pendekatan yang paling efektif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengatasi tantangan ini dengan menyelidiki pemahaman terkini tentang GAD dan mengevaluasi efektivitas strategi pengobatan yang berbeda. Penelitian ini menggunakan pendekatan metode campuran yang menggabungkan metode kualitatif dan kuantitatif. Komponen kualitatif mencakup tinjauan komprehensif terhadap literatur yang ada mengenai GAD, termasuk diagnosis, gejala, dan pilihan pengobatannya.

Komponen kuantitatif mencakup tinjauan sistematis uji coba terkontrol secara acak (RCT) yang menguji efektivitas pendekatan pengobatan yang berbeda untuk GAD. Penelitian ini juga mencakup survei terhadap profesional kesehatan mental untuk mengumpulkan informasi tentang pengalaman dan pendapat mereka mengenai diagnosis dan pengobatan GAD. Kerangka teori penelitian ini didasarkan pada model biopsikososial kesehatan mental, yang diasumsikan bahwa kesehatan mental dipengaruhi oleh kombinasi faktor biologis, psikologis, dan sosial. Model ini mengasumsikan bahwa GAD disebabkan oleh interaksi kompleks antara faktor genetik, lingkungan, dan psikologis, dan pengobatan yang

efektif memerlukan pertimbangan berbagai faktor terkait. Hipotesis pada penelitian ini menggunakan Terapi perilaku kognitif (CBT) adalah pengobatan paling efektif untuk GAD karena telah terbukti efektif dalam mengurangi gejala kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup pasien GAD. terdapat hipotesis bahwa kombinasi terapi perilaku kognitif dan farmakoterapi akan lebih efektif dalam mengurangi gejala GAD dibandingkan pengobatan tunggal.

Metode penelitian

Sumber data utama review jurnal ini diperoleh dari pencarian artikel, baik dari buku elektronik dan artikel ilmiah lainnya melalui internet yang bersumber dari goggle scholar. Melalui pencarian data ini menggunakan kata kunci Diagnosis dan Pengobatan mencakup jenis dan desain penelitian yang digunakan untuk memahami diagnosis dan pengobatan gangguan kecemasan umum (GAD). Sifat dan Desain Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode tinjauan literatur untuk memahami diagnosis dan pengobatan GAD. Penelitian ini tidak menggunakan desain eksperimental, tetapi berfokus pada analisis dan sintesis informasi GAD yang telah dipublikasikan sebelumnya. Variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini meliputi diagnosis dan pengobatan GAD. Diagnosis GAD meliputi gejala seperti gelisah, mudah lelah, sulit berkonsentrasi, mudah tersinggung, serta rasa cemas yang berlebihan dan tidak terkendali dalam berbagai situasi. Pengobatan GAD mencakup berbagai bentuk terapi, antara lain: Contoh: Terapi perilaku kognitif (CBT) dan terapi kelompok berbasis penerimaan (ABBT).

Hasil dan pembahasan

Dari hasil pencarian dan penelusuran berbagai artikel baik dari jurnal maupun buku maka hasil dan pembahasan dari penelitian jurnal "Generalized Anxiety Disorder : Diagnosis and Treatment" berupa sintesis informasi yang telah dipublikasikan sebelumnya tentang GAD. Penelitian ini tidak menggunakan desain eksperimental, tetapi lebih fokus pada analisis dan sintesis informasi yang telah dipublikasikan sebelumnya tentang GAD. Berikut adalah hasil dan pembahasan penelitian yang disajikan dalam bentuk sintesis informasi:

Diagnosis GAD

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, dan rasa cemas yang berlebihan dan tidak dapat dikendalikan dalam berbagai situasi (Alfano, 2012; American Psychiatric Association (APA), 2013).

Hubungan Stres dengan Kejadian GAD

Penelitian lain menunjukkan bahwa tingkat stres berhubungan dengan kejadian GAD pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kejadian GAD pada mahasiswa tingkat akhir, sebagian besar berada pada kategori sedang (47,2%) dan kejadian GAD ringan (39,6%), dengan nilai r koefisien 0,535 yang menunjukkan korelasi hubungan kuat dan nilai $p=0,000 < 0,05$.

Factor penyebab GAD

Berikut factor penyebab munculnya “generalized anxiety disorder” sebagai berikut:

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).

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.

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.

Pengobatan GAD

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 simptom-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).

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa GAD adalah gangguan kecemasan yang umum dijumpai di masyarakat dan memerlukan diagnosis yang tepat serta pengobatan yang efektif. Diagnosis GAD melibatkan gejala seperti kegelisahan, mudah lelah, kesulitan konsentrasi, mudah marah, dan rasa cemas yang berlebihan dan tidak dapat dikendalikan dalam berbagai situasi. Pengobatan GAD melibatkan berbagai bentuk terapi, seperti terapi perilaku kognitif (CBT) dan terapi grup berbasis penerimaan (ABBT). CBT secara efektif dapat menurunkan simptom-simtom pada GAD dengan mengubah pikiran yang irasional menjadi rasional.

ABBT juga telah digunakan dengan hasil yang positif untuk menangani GAD, terutama dalam menghadapi situasi-situasi yang kompleks dan tidak dapat dikendalikan.

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.

References

- 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*.