

**Studi Meta Analisis Efektivitas CBT untuk
Kecemasan pada Gangguan Bipolar**

CBT for Anxiety in Bipolar Disorder : A Meta Analysis

TESIS

**disusun oleh:
Ivana Jessline
717182008**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2020**

**Studi Meta Analisis Efektivitas CBT untuk
Kecemasan pada Gangguan Bipolar**

CBT for Anxiety in Bipolar Disorder : A Meta Analysis

**Tesis ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Magister Psikologi (M.Psi.)**

**disusun oleh:
Ivana Jessline
717182008**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2020**

PERNYATAAN

Saya, nama Ivana Jessline nomor induk 717182008 Dengan ini menyatakan

menjamin bahwa tesis yang diserahkan
kepada Program Studi Magister Psikologi Universitas Tarumanagara,

berjudul : Studi Meta Analisis Efektivitas CBT untuk Kecemasan pada
Gangguan Bipolar

merupakan **karya sendiri** yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan
plagiarisme dan otoplagiarisme.

Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan
otoplagiarisme tersebut dan dapat menerima segala konsekuensi
jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-
undangan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas
Tarumanagara.

Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari
pihak manapun.

Jakarta, 20 Juni 2021

A handwritten signature in black ink is written over a 100,000 Indonesian Rupiah banknote. The signature is stylized and appears to read 'Ivana Jessline'. The banknote is partially visible, showing the number '100.000' and the text 'REPUBLIK INDONESIA' and 'BANK INDONESIA'.

Ivana Jessline (717182008)

LEMBAR PENGESAHAN

Nama : Ivana Jessline

N.I.M. 717182008

Program Studi : Magister Psikologi Profesi

JUDUL TESIS

Studi Meta Analisis Efektivitas CBT untuk Kecemasan pada Gangguan Bipolar

telah diuji pada **Sidang Tesis** pada hari Senin tanggal 27 Juli 2020

dan dinyatakan **Lulus** oleh Dewan Penguji yang terdiri atas:

1. Ketua : Dr. Rismiyati E. Koesma, Psi.
2. Anggota : Dr. Naomi Soetikno, M.Pd., Psi.

Jakarta, 20 Juni 2021

Pembimbing I



Dr. Monty P. Satiadarma, MS/AT, MCP/MFCC, DCH, Psi.

Pembimbing II



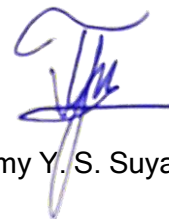
DR. Ir. Rita Markus Idulfilastri, M.Si, T

Dekan



Dr. Rostiana, M.Si., Psikolog

Ketua Program



Dr. P. Tommy Y. S. Suyasa, Psikolog

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PENGELOLAAN & PUBLIKASI TESIS OLEH
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

Sebagai sivitas akademik Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama (sesuai KTP) : Ivana Jessline
NIM : 717182008

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Studi Meta Analisis Efektivitas CBT untuk Kecemasan pada Gangguan Bipolar

CBT for Anxiety in Bipolar Disorder : A Meta Analysis

Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), karya ilmiah (tesis) saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta (*author*) atau sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Mengetahui,
Pembimbing I



Dr. Monty P. Satiadarma, MS/AT, MCP/MFCC, DCH, Psi.

Jakarta, 20 Juni 2021
Yang menyatakan,



Ivana Jessline

KATA PENGANTAR

Terima kasih saya ucapkan kepada Tuhan karena dengan berkat dan hikmatNya saya bisa menyelesaikan tesis ini. Saya juga berterima kasih kepada 2 pembimbing saya yaitu Bapak DR. Monty P. Satiadarma, MS/AT., MCP/MFCC., DCH., Psikolog dan Ibu DR. Ir. Rita Markus Idulfilastri, M.Si, T atas perhatian, pengertian dan kesabaran beliau semua dalam membimbing. Saya sangat merasakan pertolongan pembimbing saya dalam setiap langkah pembuatan tesis ini. Terima kasih juga kepada orang tua dan kedua adik saya yang selalu memberi doa, semangat, serta mendukung dalam materiil. Saya ingin berterima kasih kepada teman-teman saya yaitu Ka Nevy, Caca, dan Puti yang selalu mendukung dan mengingatkan saya untuk tetap semangat dikala motivasi sedang turun dalam mengerjakan tesis ini. Terima kasih sebesar-besarnya pada Prof Dali S. Naga, Pak Yohanes Budiarto dan Ko Reja untuk kesediaannya meluangkan waktu *ngeladenin* saya berdiskusi. Terima kasih juga Jo dan John yang sejak awal menemani saya dalam menjalani S2 ini. Terima kasih sudah selalu ada dalam menyediakan waktu untuk sekedar memberi saya energi dan bertukar pikiran. Saya juga berterima kasih pada Alexandra Asanovna Elbakyan karena sudah banyak membantu saya, dalam keadaan apapun terutama ketika saya dikejar deadline.

Tugas ini merupakan hasil tulisan saya dalam meneliti meta analisis. Penelitian ini saya harapkan dapat memberikan gambaran lebih luas mengenai efektivitas CBT untuk menangani kecemasan pada penderita bipolar. Kedepannya, saya berharap agar tulisan saya ini membantu para peneliti

maupun praktisi psikoterapi dalam mengembangkan metode intervensi psikoterapi untuk kecemasan pada penderita bipolar.

Kalau boleh sedikit bercerita, meta analisis adalah hal baru bagi saya. Oleh karena itu, banyak hal masih jauh dari kata sempurna dan butuh kritik yang membangun. Tentu tidak mudah menjalankan segala sesuatu yang baru, karena ada banyak kesulitan pada masa awal. Demikian juga pada tesis ini, terutama ketika saya belajar meta analisis dari 0. Namun, saya bersyukur dan berterima kasih pada diri sendiri untuk selalu mau belajar dan tidak menyerah ketika kesulitan itu menghadang. Saya senang akhirnya bisa menyelesaikan tesis ini dengan baik. Walaupun tidak sempurna, tugas ini membuat saya teringat akan *quotes* dari Carl Jung yang berkata "*it all depends on how we look at things, and not how they are in themselves*". Ketika kesulitan dipandang sebagai anak tangga untuk maju, niscaya kedepannya akan lebih bersemangat dalam menghadapi kesulitan tersebut. Jika ini ditambah dengan dukungan dari orang-orang yang dikasihi, tentu akan terasa lebih mudah dalam menjalani segala tanggung jawab, seperti ketika menjalani tesis ini. Terima kasih.

Jakarta, Juli 2020

Penulis.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	3
DAFTAR ISI	5
ABSTRAK	7
<i>ABSTRACT</i>	8
BAB 1 Pendahuluan.....	9
1.1 Latar Belakang	9
1.2 Rumusan Masalah.....	16
1.3 Pertanyaan Penelitian	16
1.4 Tujuan Penelitian.....	17
1.5 Manfaat Penelitian.....	17
1.5.1 Manfaat Teoritis	17
1.5.2 Manfaat Praktis	17
Bab 2 Kajian Teori.....	18
2.1 Bipolar.....	18
2.1.1 Pengertian Bipolar	18
2.1.2 Jenis-Jenis Bipolar	19
2.1.3 Simptom Bipolar	23
2.2 Kecemasan	28
2.2.1 Pengertian Kecemasan.....	28
2.2.2 Segi Kognitif Kecemasan	32
2.2.3 Komorbid Kecemasan pada Bipolar	34
2.3 Cognitive Behavioral Therapy	35
2.3.1 Pengertian Cognitive Behavioral Therapy	35
2.3.2 <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> untuk Kecemasan	37
2.4 Meta Analisis	40
2.4.1 Pengertian Meta Analisis.....	40
2.4.2 Tahapan meta analisis.....	43
2.5 Kerangka Berpikir dan Hipotesis	46
Gambar 2.1 Diagram kerangka berpikir.....	47
BAB 3 Metodologi Penelitian	51
3.1 Karakteristik Studi.....	51
3.2 Prosedur Pengumpulan Data	52

3.3 Alur PRISMA Diagram	54
Gambar 3.1 Diagram Alur PRISMA.....	57
3.4 Quality Assessment	57
Tabel 3.1 Rangkuman hasil Uji Quality Assessment	59
3.5 Metode Pengolahan Data	60
4.1 Gambaran Analisa Studi	61
4.1.1 Karakteristik Partisipan	61
Tabel 4.1 Gambaran Karakteristik Partisipan	61
4.1.2 Karakteristik Desain Penelitian.....	62
Tabel 4.2 Gambaran Desain Penelitian Studi.....	62
4.1.3 Karakteristik Pengukuran.....	63
Tabel 4.3 Gambaran Pengukuran yang Digunakan dalam Studi	63
4.1.4 Karakteristik Intervensi, Hasil dan Tindak Lanjut.....	65
Tabel 4.4 Gambaran Intervensi, Hasil dan Follow Up.....	65
4.2 Effect Size	67
4.3 Uji Heterogenitas Studi	70
4.4 Uji Bias Publikasi.....	70
Gambar 4.2 Funnel Plot untuk Gambaran Bias Publikasi	71
BAB 5 Diskusi, Saran dan Kesimpulan	73
5.1 Diskusi	73
5.2 Saran	78
5.3 Kesimpulan	78
Lampiran	87

ABSTRAK

CBT menjadi salah satu pilihan psikoterapi yang digunakan untuk mengatasi kecemasan pada penderita bipolar. Namun demikian, hasil yang didapatkan masih belum konsisten dan dapat digeneralisasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui secara keseluruhan perbedaan gangguan kecemasan pada pasien bipolar setelah diberikan CBT dan seberapa besar efeknya. Artikel yang digunakan dicari dari berbagai data base dan di pilih dengan menggunakan PRISMA. Hasil sintesis dan pengolahan data menunjukkan ada perbedaan gejala gangguan kecemasan setelah diberi CBT. Hasil statistik menunjukkan signifikansi yang tinggi dan estimasi poin effect size menyeluruh adalah 0,89 dengan signifikansi $p < 0.05$ mengindikasikan efek yang tinggi, sehingga memberi kesimpulan CBT efektif untuk digunakan sebagai terapi mengatasi kecemasan pada bipolar. Keterbatasan dan saran untuk penelitian selanjutnya yaitu control yang dilakukan pada saat melakukan sampling. Kekuatan, keterbatasan, dan kebutuhan untuk penelitian masa depan juga dibahas.

Kata Kunci : Cognitive Behavioral, Terapi, Kecemasan, Bipolar, Meta analisis

ABSTRACT

CBT is best form of psychoteraphy choosen that is used to treat anxiety in people with bipolar disorder. Nevertheless, the results obtained are still not consistent and can be generalized. The purpose of this study was to determine the overall difference in anxiety disorders in bipolar patients after being given CBT and the significance effect. The articles used are searched from various data bases and selected using PRISMA. The results of the synthesis and processing of data showed that there were differences in symptoms of anxiety disorders after being given CBT and the overall point effect size estimate was 0.89 with $p < 0.05$ indicating a high effect, thus giving a conclusion that CBT was effective for use as a therapy to overcome anxiety in bipolar disorder. Limitations and suggestions for further research, especially control of sampling. Strengths, limitations, and the need for future research are discussed.

Keywords: cognitive behavior, therapy, anxiety, bipolar, meta-analysis