

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Autisme adalah salah satu gangguan perkembangan pada individu yang ditandai adanya kendala dalam perkembangan interaksi sosial dan komunikasi serta adanya minat dan kegiatan yang terbatas (APA, 2000). Autisme atau *autistic disorder* pada DSM-IV TR dijelaskan sebagai kondisi yang ditandai dengan terganggunya aspek perkembangan, seperti verbal dan nonverbal yang mempengaruhi kemampuan untuk interaksi dengan orang lain. Pada DSM V, autisme dijelaskan sebagai spektrum yang memiliki gambaran kondisi yang bervariasi pada kemampuan komunikasi, sosial, emosional, dan perilaku (APA, 2000, 2013). Pada DSM V, diagnosis autisme disebut sebagai *Autism Spectrum Disorder* (ASD) atau gangguan spektrum autisme. Pada penelitian ini, kata autistik digunakan untuk mengarahkan penyebutan pada gejala maupun sifat-sifat autisme yang dapat melekat pada individu, sedangkan autisme mengarah pada gejala gangguan autisme maupun spektrumnya.

WHO (2019) memperkirakan 1 dari 60 anak memiliki autisme atau spektrumnya. Jumlah tersebut diduga meningkat karena pengaruh kesadaran individu dengan gejala autisme dan perluasan kriteria diagnostik yang berkembang saat ini, meskipun dilaporkan belum adanya pengukuran maupun penelitian pasti mengenai populasi individu autistik yang dilakukan (APA, 2013). Jumlah penyandang autisme di Indonesia masih belum dapat dipastikan akibat kurangnya

pendataan atau penelitian terhadap kondisi autisme (Kemkes, 2013). Kementerian PPA (2018) memperkirakan jumlah penyandang spektrum autisme di Indonesia sebesar 2,4 juta orang dan dapat meningkat tiap tahunnya. Data tersebut diperoleh berdasarkan perhitungan jumlah dan prevalensi munculnya gangguan autisme secara global yang dikalkulasikan dengan jumlah penduduk Indonesia.

Prevalensi anak autistik akan mempengaruhi prevalensi dewasa autistik meskipun beberapa diantaranya tidak teridentifikasi dan tidak ditangani (WHO, 2019; Kim dkk., 2011). Sifat-sifat autistik yang ditunjukkan anak menetap hingga dewasa, sehingga diperkirakan prevalensi dewasa autistik juga mengalami peningkatan (Rutter, 1998 dalam Kasran, 2003; Kim dkk., 2011). Populasi dewasa yang menyandang spektrum autisme diperkirakan lebih dari lima juta orang atau sekitar 2,21% populasi dewasa di Amerika Serikat dan lebih banyak ditemui pada laki-laki jika dibandingkan dengan perempuan (CDC, 2020b). Hal ini menunjukkan bahwa dewasa autistik akan menunjukkan sifat-sifat atau disabilitas akibat gangguan autisme yang dimilikinya sejak masa kecil. Meski begitu manifestasi sifat maupun disabilitas yang dimiliki dewasa autistik dapat berbeda dengan kondisi masa kecilnya. Kondisi psikososial dan fisik akan mempengaruhi bentuk disabilitas yang dimiliki oleh dewasa autistik (Kasran, 2003).

Dewasa autistik sering dikelompokkan berdasarkan kemampuan atau keberfungsian dirinya. Keberfungsian pada dewasa autistik adalah kemampuan untuk menunjukkan berbagai macam perilaku, proses berpikir, komunikasi, dan sosial lainnya yang dikategorikan rendah (*low functioning*) dan tinggi (*high functioning*). Bal dkk. (2017) menjelaskan keberfungsian yang rendah

menunjukkan bahwa dewasa autistik tidak dapat menunjukkan kemampuan yang dapat dikuasai oleh kelompok seusianya, sedangkan keberfungsian tinggi adalah kondisi dewasa autistik yang dapat menunjukkan beberapa aspek keberfungsian sesuai dengan usianya. Howlin dan Moss (2012) menggambarkan dewasa autistik dengan keberfungsian diri rendah akan sulit untuk mandiri, sehingga memerlukan bantuan dari keluarga dan supervisi medis, sedangkan dewasa autistik dengan keberfungsian tinggi akan lebih mampu untuk melakukan aktivitas mandiri dan memerlukan bantuan yang minimal. Permasalahan dalam keberfungsian diri dewasa autistik menjadi risiko tinggi munculnya permasalahan psikologis atau gangguan kesehatan mental lainnya.

Penelitian yang dilakukan Gadke dkk. (2016) menyebutkan bahwa dewasa autistik rentan mengalami gangguan kesehatan mental, diantaranya kecemasan, depresi, menarik diri, internalisasi, dan eksternalisasi yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan populasi umum. Keller dkk. (2019) menjelaskan depresi yang muncul berkaitan dengan kesadaran diri mengenai disabilitas yang dimiliki, sehingga membuat dewasa autistik berpikir dirinya berbeda dengan dewasa lainnya. Dampaknya, dewasa autistik merasakan rendah diri, sulit memahami diri, dan enggan melakukan kontak sosial maupun komunikasi. Keller dkk. juga menambahkan, risiko gangguan depresi pada dewasa autistik sekitar 18% hingga 70% yang lebih tinggi jika dibandingkan populasi dewasa umumnya. Jika melihat pada individu yang berusia 27 tahun, dewasa autistik yang mengalami depresi menunjukkan persentase sebesar 19,8% yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan dewasa pada umumnya dengan persentase 6% mengalami depresi.

Dewasa autistik yang menyadari kekurangan dirinya justru dapat menurunkan harga diri dan merasa putus asa karena merasa gagal menjalankan fungsi sosial dan mendapatkan respon negatif dari orang lain terhadap kemampuannya (Keller dkk., 2019). Tidak membangun kontak sosial dengan orang lain berpengaruh pada kurangnya interaksi dengan orang lain, sehingga dewasa autistik lebih mudah merasa terpisah dari orang lain, merasa terisolasi dari hubungan sosial, sulit membangun hubungan sosial, hingga merasakan kesepian yang mengarahkan pada kondisi depresi (Hedley dkk., 2018)

Munculnya depresi pada dewasa autistik dapat dipengaruhi oleh aspek kognisi, afeksi, dan perilaku. Adanya kecenderungan ruminasi pada dewasa autistik dapat mempengaruhi perasaan negatif, meningkatnya pikiran negatif, serta menurunnya kemampuan untuk menyelesaikan masalah. Hal ini dapat memperparah kemunculan depresi jika dewasa autistik sulit untuk memahami, menyadari, dan menyampaikan perasaan dan kondisi mentalnya (Keller dkk., 2019). Di sisi lain, dewasa autistik ditemukan sulit untuk menunjukkan atau menyampaikan pikiran serta perasaan ketika menghadapi permasalahannya (Ghaziuddin dkk., 2002). Dewasa autistik yang tidak dapat menangani keluhan depresi yang dirasakan terus menerus dapat mencetuskan ide atau pun usaha untuk melukai diri (*self-injury*) dan bunuh diri (Keller dkk., 2019). Maka dari itu, depresi pada dewasa autistik beserta penyebabnya, baik yang berasal dari pikiran, emosi, maupun faktor interaksi sosial perlu untuk ditangani sehingga dapat menurunkan derajat depresi ataupun menghilangkan gejala depresi yang muncul.

Matheis dan Turygin (2016) menyebutkan tiga jenis intervensi yang dapat diberikan kepada dewasa autistik dengan keluhan depresi, yaitu *Cognitive Based Therapy* (CBT), *Mindfulness Based Therapy* (MBT), dan *Applied Behavior Analysis* (ABA). CBT adalah pendekatan yang dapat membantu individu untuk mengetahui dan memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku serta mengajarkan cara untuk lain untuk berpikir, *coping*, serta merespon pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan (Beck, 2011 dalam Matheis & Turygin, 2016). MBT adalah pendekatan yang mengajarkan individu untuk dapat fokus pada pengalaman saat ini dengan penerimaan tanpa penilaian (Kabat-Zinn, 2003 dalam Matheis & Turygin, 2016). ABA adalah pendekatan yang menekankan prinsip belajar untuk meningkatkan kemampuan dan mengurangi perilaku tertentu (Matheis & Turygin, 2016).

Pemberian ABA dinilai dapat meningkatkan kemampuan komunikasi dan sosial dengan meningkatkan keterlibatan atau partisipasi individu autistik pada kegiatan yang menyenangkan atau kegiatan yang dikuasai. Keterlibatan tersebut dapat meningkatkan perasaan yang positif bagi individu autistik dan dapat mengurangi perasaan negatif yang menjadi gejala depresi (Matheis & Turygin, 2016). Meski dapat mengurangi gejala depresi, penerapan ABA kepada individu autistik dinilai negatif oleh sebagian peneliti. Kirkham (2017) menyebutkan penerapan ABA justru membuat individu autistik tidak dapat menyampaikan perasaannya secara tepat karena terlalu diarahkan dan justru perubahan perilaku yang dibentuk terkesan memaksa. Pada umumnya, ABA dapat menangani permasalahan yang berkaitan dengan perilaku, namun untuk menangani masalah

yang termasuk dalam ranah klinis, seperti gangguan *mood* dan kecemasan, penanganan lebih baik diarahkan pada CBT yang juga melibatkan kemampuan berpikir dan merasa yang akan berpengaruh pada perilaku (Marks, 2015 dalam Kirkham, 2017).

Keller dkk. (2019) menyebutkan CBT dan MBT adalah dua pendekatan lainnya yang banyak digunakan untuk menangani depresi pada individu autistik. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sizoo dan Kuiper (2017) dengan membandingkan efektivitas modifikasi CBT dan *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) menunjukkan keduanya memiliki hasil yang positif dalam mengelola dan menurunkan gejala kecemasan atau depresi pada dewasa autistik. MBT dinilai lebih sesuai untuk diberikan kepada dewasa autistik karena tidak memerlukan kemampuan untuk menganalisis pikiran dan perasaan serta menekankan pada memahami dan menerima emosi, serta *experiential exercise* yang sesuai dengan kebutuhan individu autistik.

Faktor kognitif yang dapat menjadi pencetus munculnya depresi menunjukkan bahwa CBT sesuai untuk diberikan kepada dewasa autistik, namun pendapat lain menyatakan bahwa CBT kurang sesuai jika diberikan kepada individu autistik. Spek dkk. (2013) berpendapat bahwa pemberian CBT dianggap kurang sesuai dan membutuhkan waktu lama untuk bagi dewasa autistik untuk dapat memahami restruktur kognitif dan kemampuannya karena keterbatasan dalam kemampuan verbal untuk memahami proses berpikir. Meski memerlukan waktu yang lama dalam pelaksanaannya, CBT dinilai memungkinkan untuk diberikan kepada individu autistik.

White dkk. (2018) menjelaskan CBT dan beberapa modifikasinya dapat diberikan kepada individu autistik, seperti dengan mengurangi kegiatan terapi yang melibatkan kompetensi verbal serta lebih menekankan pada proses diskusi dan menentukan strategi perilaku untuk mengurangi keluhan psikologis. Hasilnya individu autistik lebih mampu untuk mengembangkan perilaku adaptif, mengidentifikasi dan mengarahkan diri pada tujuan hidup, serta meningkatkan kemampuan sosial yang dapat menjadi faktor penurunan keluhan psikologis pada individu autistik.

Dari beberapa metode intervensi psikologis yang dapat diberikan, CBT adalah intervensi yang mampu menunjukkan efektivitasnya dalam menangani depresi dengan mekanisme yang berbeda dengan pelaksanaan CBT pada populasi umum. Modifikasi CBT yang dilakukan untuk menangani dewasa autistik dinilai mampu untuk mengakomodasi kebutuhan khusus dewasa autistik (White dkk., 2018; Spain dkk., 2015). Hal ini menunjukkan bahwa CBT menjanjikan untuk diberikan kepada dewasa autistik yang mengalami depresi, namun diperlukan telaah lebih lanjut mengenai faktor yang mendukung efektivitas dalam pelaksanaannya.

Hal tersebut menunjukkan bahwa CBT dapat diberikan untuk mengatasi depresi pada dewasa autistik. Meski pada populasi umum CBT menunjukkan efektivitasnya dalam menangani depresi, pemberian CBT untuk dewasa autistik masih jarang ditemui (White dkk., 2018). Sejauh ini penelitian mengenai dewasa autistik masih terbilang kurang karena penelitian masih menyasar pada anak atau remaja autistik, begitu pula dengan publikasi mengenai penanganan yang dapat

diberikan kepada dewasa autistik (Davis dkk., 2019). Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti melihat perlu adanya tinjauan mengenai CBT yang diberikan kepada dewasa autistik sebagai upaya dalam menangani depresi melalui suatu tinjauan literatur guna merangkum kondisi yang mempengaruhi efektivitasnya.

1.2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah bagaimana efektivitas CBT dalam menangani depresi yang dialami dewasa autistik? Apa saja faktor-faktor yang dapat mempengaruhi efektivitas CBT untuk menurunkan depresi pada dewasa autistik?

1.3. Signifikansi Penelitian

Terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang meneliti mengenai intervensi untuk mengatasi depresi pada individu autistik, seperti penelitian yang dilakukan oleh Spain dkk. (2015), Weston dkk. (2016), dan Menezes dkk. (2020).

Penelitian yang dilakukan Spain dkk. pada tahun 2015 berjudul “*Cognitive Behaviour Therapy for Adults with Autism Spectrum*” mengkaji mengenai CBT untuk menangani komorbiditas gangguan kesehatan mental yang dialami dewasa autistik. Beberapa bentuk gangguan yang dijelaskan dalam penelitian ini adalah depresi, perilaku melukai diri, beberapa bentuk gangguan kecemasan, *obsessive compulsive disorder* (OCD), serta *post-traumatic stress disorder* (PTSD). Hasil dari berbagai jenis desain penelitian yang ditinjau menunjukkan bahwa CBT adalah intervensi yang menjanjikan untuk mengatasi komorbiditas ASD jika menerapkan

beberapa mekanisme tertentu, namun penelitian ini tidak mengkaji mengenai depresi sebagai komorbiditas ASD secara khusus.

Penelitian yang dilakukan Menezes dkk. (2020) yang berjudul “*Treatment of Depression in Individuals with Autism Spectrum Disorder: A Systematic Review*” mengkaji tentang berbagai jenis intervensi yang dapat menangani dewasa autistik. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian yang dilakukan Menezes dkk. mengkaji intervensi psikologis yang dapat diberikan secara khusus untuk menangani depresi. Penelitian ini menjelaskan beberapa bentuk intervensi psikologis, seperti *cognitive remediation therapy* (CRT), terapi perilaku, CBT, MBT, serta terapi farmakologi yang jika diberikan menunjukkan penurunan skor atau gejala depresi pada dewasa autistik. Tinjauan dilakukan dengan melibatkan berbagai desain penelitian, seperti *randomized control trial* (RCT), *nonrandom study* (NRS), studi kasus, *open label*, atau pun *case series*. Hal ini menunjukkan bahwa jenis intervensi dan desain penelitian yang ditinjau oleh Menezes dkk. belum terfokus pada CBT atau pun desain penelitian tertentu, meskipun sudah secara khusus meninjau penanganan depresi pada dewasa autistik.

Terdapat penelitian lain yang mengkaji depresi pada individu autistik dengan CBT sebagai penanganannya seperti yang dilakukan oleh Weston dkk. (2016) pada penelitian yang berjudul “*Effectiveness of Cognitive Behavioural Therapy with People Who Have Autistic Spectrum Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis*”. Penelitian ini merupakan suatu *systematic literature review* dan *meta-analysis* pada efektivitas CBT untuk menangani gangguan perasaan atau *affective disorder* berupa depresi maupun kecemasan. Perbedaan penelitian ini dengan

penelitian lainnya adalah digunakannya *meta-analysis* untuk mengkaji efektivitas CBT secara kuantitatif bersamaan dengan deskripsi secara naratif. Hasil penelitian berdasarkan *meta-analysis* menunjukkan CBT memiliki *effect size* yang kecil bila diberikan untuk menangani komorbid gangguan perasaan pada individu autistik. Hasil dari tinjauan yang dilakukan, penelitian ini menemukan adanya kelebihan dan kekurangan penerapan CBT untuk menangani permasalahan perasaan pada individu autistik, diantaranya berkaitan dengan asesmen dan bias yang ditemukan pada literatur yang ditinjau.

Perbedaan hasil penelitian sebelumnya dan penelitian ini adalah peneliti berfokus pada penanganan CBT untuk dewasa autistik yang mengalami ASD dengan melibatkan literatur yang terbit hingga tahun 2020 dan hanya meninjau literatur yang memiliki desain penelitian *randomized controlled trial* (RCT) dan *non-randomized study* (NRS) atau *quasi experiment*. Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah memiliki kesamaan partisipan penelitian, yaitu dewasa autistik dan menunjukkan adanya gejala depresi, intervensi yang ditinjau berupa CBT, dan metode penelitian yang digunakan, yaitu *systematic literature review*.

1.4. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas CBT untuk menangani depresi pada dewasa autistik dan menjelaskan hal apa saja yang mempengaruhi atau mendukung keefektivitasan CBT untuk menangani depresi pada dewasa autistik berdasarkan data atau bukti ilmiah yang ditemukan pada literatur yang ditinjau.

1.5. Manfaat Penelitian

Secara teoritik, penelitian ini memiliki manfaat untuk mengidentifikasi dan merangkum bukti ilmiah mengenai efektivitas intervensi CBT yang diberikan kepada dewasa autistik yang mengalami depresi, sehingga deskripsi mengenai efektivitas dapat teridentifikasi berdasarkan data yang ditemukan dari literatur.

Secara praktis, penelitian ini memiliki manfaat untuk menambah wawasan mengenai intervensi CBT terhadap depresi yang dialami dewasa autistik, sehingga diharapkan dapat menjadi pertimbangan dalam menangani depresi untuk dewasa autistik dengan intervensi CBT.