

Mengurangi Kecemasan pada Pasien Diabetes Melalui Konseling Kelompok Kognitif Behavioral

Rani Yusriany, Alfi Purnamasari

Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

Email: raniyusriany86@gmail.com, alfi_purnamasari@yahoo.com

Abstract

Diabetes Mellitus (DM) is one of the deadliest diseases in the world. Especially in Indonesia, DM is one of the diseases that are often suffered, ranging from mild to serious chronic. The existence of DM suffered by individuals, can affect their psychological health, one of which is anxiety. The purpose of this study was to reduce the anxiety experienced by DM survivors by using cognitive behavior group counseling techniques. The research subjects consisted of 7 DM survivors who came from the XXX Puskesmas in Yogyakarta. The method used in this study is an experiment with one group of DM survivors who have been given the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire. The data collected was then analyzed using the SPSS program through the Wilcoxon test. The results show that cognitive behavior group counseling is significant for reducing anxiety in DM survivors ($p < 0.018 < 0,05$).

Keywords: Counseling Group, Cognitive Behavior, Diabetes Mellitus

Abstrak

Diabetes Melitus (DM) merupakan salah satu penyakit mematikan di dunia. Khusus di Indonesia, penyakit DM merupakan salah satu penyakit yang sering di derita, mulai dari yang ringan hingga kronis serius. Adanya penyakit DM yang diderita oleh individu, dapat berpengaruh terhadap kesehatan psikologisnya, salah satunya kecemasan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengurangi kecemasan yang dialami oleh penyintas DM dengan menggunakan teknik konseling kelompok kognitif behavior. Subjek penelitian terdiri dari 7 perempuan penyintas DM yang berasal dari lingkungan Puskesmas XXX yang ada di Yogyakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan satu kelompok penyintas DM yang telah diberikan kuisioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Data yang dikumpulkan kemudian di analisis dengan menggunakan program SPSS melalui uji Wilcoxon. Hasil menunjukan bahwa konseling kelompok kognitif behavior signifikan untuk mengurangi kecemasan pada penyintas DM ($p < 0.018 < 0,05$).

Kata kunci: Konseling Kelompok, kognitif behavior, Diabetes Miletus.

1. Pendahuluan

Diabetes melitus (DM) atau yang dikenal sebagai penyakit kencing manis saat ini menjadi salah satu penyebab kematian utama di dunia. Di Indonesia penyakit DM adalah salah satu penyakit yang paling sering diderita dan merupakan penyakit kronis yang serius. Penderita DM mengalami banyak perubahan dalam hidupnya mulai dari pengaturan pola makan, olahraga, kontrol gula darah dan lain-lain yang harus dilakukan sepanjang hidupnya. Perubahan dalam hidup yang mendadak membuat penderita DM menunjukkan reaksi psikologis yang bermacam-macam seperti marah, cemas ataupun depresi (Marthan, 2013). Donker (Nurhayati, 2018) menyatakan bahwa perubahan fisik, psikologis maupun sosial merupakan perubahan yang terjadi akibat dari berbagai komplikasi yang mengiringi penyakit DM. Pada umumnya perubahan psikologis yang terjadi antara lain stres, kecemasan dan depresi.

Menurut Nusantoro (2018) penderita DM dapat mengalami kecemasan karena memikirkan tentang kondisi penyakitnya. Adanya berbagai gejala yang dialami penderita DM dan kesulitan untuk menerima kondisi tersebut dapat menimbulkan gangguan psikologis baik ringan, sedang maupun berat. Kecemasan yang dialami oleh penderita penyakit DM dapat memperburuk kadar gula dalam darah penderta dan ketidakmampuan dalam kehidupannya (Amiel *et al*, 2008). Hasil wawancara dan *survey* terhadap penyintas DM disalah satu Puskesmas yang ada di Yogyakarta menunjukkan bahwa terdapat 7 subjek yang memiliki kecemasan pada tarap ringan dan sedang dengan pengukuran HARS (*Hamilton Anxiety Rating*

Scale). Hal ini memberikan gambaran bahwa kecemasan yang dialami penyintas DM perlu di tangani segera agar tidak semakin memburuk.

Penderita DM terutama yang mengalami komplikasi mempunyai resiko kecemasan tiga kali lipat dibandingkan masyarakat umum dan komplikasi diabetes dapat menyebabkan kehidupan sehari-hari yang lebih sulit sehingga menimbulkan kesedihan yang berkepanjangan (Soegondo *et al*, 2009). Kecemasan pada penderita DM berpengaruh terhadap fluktuasi glukosa darah yang menyebabkan kadar gula darah tidak stabil, meskipun telah diupayakan diet, latihan fisik maupun pemakaian obat secara tepat (Nurhayati, 2018). Kecemasan menurut Kaplan dan Saddock (2005), merupakan suatu keadaan patologis yang ditandai oleh perasaan ketakutan disertai tanda somatik pertanda system saraf otonom yang hiperaktif. Kecemasan merupakan keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan yang tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi dengan ditandai oleh efek negatif dan gejala ketegangan jasmaniah dalam mengantisipasi datangnya bahaya (Nevid *et al*, 2018). Kecemasan dianggap patologis bilamana mengganggu fungsi sehari-hari, pencapaian tertentu dan kepuasan atau kesenangan yang wajar (Maramis, 2005).

Kecemasan pada pasien DM dapat diminimalisir dengan mencegah terjadinya komplikasi, oleh sebab itu diperlukan adanya pengontrolan secara terapeutik dan perubahan gaya hidup yang sehat (Limbong *et al*, 2015). Salah satu terapi yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan terapi konseling kelompok. Hasil penelitian Rahmat (2010) menunjukkan bahwa adanya pengaruh konseling kelompok terhadap penurunan kecemasan dan peningkatan pada kualitas hidup pada pasien DM. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Ireel *et al* (2018) mengenai efektivitas konseling kelompok melalui teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk menurunkan kecemasan siswa menghadapi ujian.

Penelitian lain mengenai konseling kelompok yang dilakukan oleh Febrianto & Ambarini (2019) menunjukkan bahwa konseling kelompok realita efektif untuk menurunkan kecemasan pada klien lembaga permasyarakatan. Pemberian konseling kelompok bagi klien lembaga permasyarakatan memberikan kesempatan untuk saling berbagi tentang masalah yang dihadapinya. Melalui konseling kelompok, masing-masing klien mendapatkan solusi nyata dari klien lainnya yang memiliki permasalahan yang sama dengan dirinya serta memberikan kemungkinan berbagi pengalaman antara anggota kelompok karena memiliki karakteristik yang serupa.

Konseling kelompok kognitif behavioral menekankan bagaimana masalah emosi dan perilaku dapat diatasi secara efektif melalui restrukturisasi kognitif dan menunjukkan bagaimana keyakinan *irrational* mengganggu serta cara mereka mengubah pemikiran yang tidak akurat dengan berbagai macam metode (Corey, 2009). Menurut Vernon (Amilin, 2014) konseling kelompok kognitif behavioral dapat dilaksanakan dalam dua format kegiatan yaitu kelompok homogen yang anggota kelompoknya mempunyai masalah yang sama dan format kelompok terbuka. Kelompok terbuka yaitu anggota kelompok bergiliran mengungkapkan masalah mana yang ingin dibahas. Jenis kelompok pada penelitian ini merupakan jenis kelompok pertama yaitu anggota kelompok mempunyai masalah yang sama. Dalam hal ini kecemasan pada pasien yang menderita penyakit diabetes mellitus.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest* design. Desain ini diawali dengan melakukan pengukuran variabel tergantung (VT) terlebih dahulu, selanjutnya diberikan perlakuan dalam hal ini adalah konseling kelompok, dan terakhir dilakukannya pengukuran kembali VT dengan alat ukur yang sama. Alat ukur yang digunakan adalah skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) yang dikembangkan oleh Max Hamilton pada tahun 1956.

Skala HARS (*Hamilton Rating Scale for Anxiety*) terdiri dari 5 pilihan jawaban yaitu 0 tidak ada gejala sama sekali, 1 ringan/satu dari gejala yang ada, 2 sedang/sepuluh dari gejala yang ada, 3 berat/lebih dari sepuluh gejala yang ada, 4 sangat berat semua gejala ada. Selain itu Skala HARS memiliki 14 aitem yang di dalamnya terdapat penjelasan simtom atau gejala pada setiap indikator perilaku. Skoring pada skala tersebut dinilai berdasarkan jumlah angka yang diisikan pada lembar skala dengan skor minimal <14 (tidak ada kecemasan), 14-20 (kecemasan ringan), 21-27 (kecemasan sedang), 28-41 (kecemasan berat) dan 42-56 (kecemasan berat sekali). Subjek pada penelitian ini adalah penyintas DM yang tinggal di lingkungan puskesmas Prawirodiredjan. Jumlah subjek terdiri dari 7 perempuan (55-68 tahun) penyintas DM yang tinggal di lingkungan kecamatan Prawirodirjan. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis *uji wilcoxon* untuk melihat perubahan antara sebelum diberikan konseling kelompok dengan setelah terapi konseling kelompok.

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil *screening* menggunakan alat ukur HARS kepada 7 peserta yang terindikasi kecemasan, didapatkan hasil bahwa 2 orang mengalami kecemasan sedang dan 5 orang mengalami kecemasan ringan. Kesimpulan diambil setelah dilakukan koreksi jawaban berdasarkan manual raport dan kategorisasi berdasarkan norma HARS yang telah terstandarisasi.

Tabel 1. Hasil Skor Pretest menggunakan HARS

No	Nama	Skor Pretest	Kategori Kecemasan
1	JI	14	Kecemasan ringan
2	HI	27	Kecemasan sedang
3	SW	16	Kecemasan ringan
4	LZ	22	Kecemasan sedang
5	RBN	16	Kecemasan ringan
6	SZ	17	Kecemasan ringan
7	SS	15	Kecemasan ringan

Hasil pengukuran kedua setelah diberikannya konseling kelompok terhadap 7 subjek menunjukkan perubahan skor sehingga menunjukkan adanya pengurangan gejala kecemasan yang dialami. Perbedaan hasil pre tes dan post tes dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Skor pretest dan posttest

No	Nama	Skor pretest	Kategori	Skor posttest	Kategori
1	JI	14	Ringan	4	Tidak ada kecemasan
2	HI	27	Sedang	10	Tidak ada kecemasan
3	SW	16	Ringan	7	Tidak ada kecemasan
4	LZ	22	Sedang	7	Tidak ada kecemasan
5	RBN	16	Ringan	9	Tidak ada kecemasan
6	SZ	17	Ringan	8	Tidak ada kecemasan
7	SS	15	Ringan	9	Tidak ada kecemasan

Peserta yang paling banyak mengalami penurunan skor tingkat kecemasan adalah subjek JI, SW dan LZ. Hal tersebut karena antusiasme, perhatian dan keaktifan peserta selama mengikuti intervensi. Subjek JI aktif bertanya dan menanggapi informasi yang disampaikan. Subjek SW dan LZ aktif dalam membagikan pengalaman sehingga membuat peserta lain juga antusias untu berbagi pengalaman yang sama.

Dalam mengerjakan tugas yang diberikan subjek JI, SW, dan LZ secara disiplin dan teratur menuliskan reaksi yang dirasakan setelah melaksanakan relaksasi setiap hari. Subjek JI, SW dan LZ juga melakukan relaksasi lebih dari satu kali dalam sehari sehingga hasil yang dapat lebih maksimal. Peserta lainnya sebenarnya juga tetap rutin melakukan relaksasi setiap hari namun intensitas dan durasi waktu yang digunakan tidak selama rata-rata durasi waktu subjek JI, SW dan LZ.

Tabel 3. Data Deskriptif

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretes	7	18,14	4,670	14	27
Postes	7	7,71	1,976	4	10

Data dari tabel 3. Menggambarkan data deskriptif dari jumlah subjek, nilai minimum, nilai maksimum, *mean* dan standar deviasi. Data *pre-test* menunjukkan bahwa jumlah subjek (N) terdiri dari 7 orang, nilai minimum (14), maksimum (27), *mean* (18,14), dan standar deviasi (4.670). Data *post-test* menunjukkan bahwa jumlah subjek (N) terdiri dari 7 orang, nilai minimum (4), maksimum (10), *mean* (7,71), dan standar deviasi (1.976). Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh konseling kelompok terhadap penurunan tingkat kecemasan yang dialami penyintas DM. Uji hipotesis menggunakan uji wilcoxon. Hipotesis diterima jika distribusi data nilai *asympt.sig* < 0,05, sedangkan hipotesis ditolak jika nilai *asympt.sig* > 0,05.

Tabel 4. Uji Hipotesis

Variabel	Pengukuran	Z	Asymp.sig
Kecemasan	Pretest - posttest	-2,371	0,018

Berdasarkan tabel 4. Menunjukkan analisis SPSS dengan melakukan Uji *Wilcoxon* bahwasannya adanya signifikansi perubahan yang positif dari hasil *pre-test* dan *post-test*. Hal ini dilihat dari nilai *asympt.sig* (*2(tailed)*) 0.018 yang lebih kecil daripada 0.05. Dengan demikian penerapan konseling kelompok dapat menurunkan kecemasan yang dialami penyintas DM secara signifikan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat menurunkan kecemasan (Rahmat, 2010; Ireel, *et al*, 2018; Febrianto & Ambarini, 2019).

Faktor-faktor yang mempengaruhi penurunan skor kecemasan pada peserta antara lain karena keaktifan selama proses terapi terutama saat pemberian psikoedukasi serta latihan relaksasi serta antusiasme dalam menerima materi yang diberikan dan rasa kebersamaan antara peserta selama proses intervensi. Berdasarkan perubahan yang dirasakan oleh peserta selama pemberian intervensi, dapat diperoleh bahwa peserta mampu memahami perubahan-perubahan yang terjadi di dalam dirinya ketika mengalami kecemasan sehingga bisa melakukan tindakan pencegahan untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan. Menurut penelitian Sriwaty & Nuryoto (2015) psikoedukasi merupakan salah satu bentuk pemberian informasi yang sifatnya memberikan pendidikan masyarakat mengenai dampak, tindakan dan langkah yang harus dilakukan serta *coping skill*. Dalam hal ini *coping skill* yang diberikan kepada para peserta adalah relaksasi yang dapat menurunkan kecemasan pada peserta pasien DM. Intervensi Psikoedukasi menurut Basri (Nurhayati dkk, 2018) memiliki kelebihan di antaranya efektif, murah, singkat serta tidak memiliki efek samping. Psikoeduksi juga dapat diberikan dengan berbagai macam metode seperti diskusi, demonstrasi, eksplorasi ataupun bermain peran. Psikoedukasi secara individu maupun kelompok tidak hanya sekedar memberikan informasi mengenai permasalahan yang dihadapi namun juga mampu mengajarkan keterampilan yang penting bagi peserta dalam menghadapi situasi permasalahannya (Nurhayati *et al*, 2018). Oleh

sebab itu pentingnya psikoedukasi, mampu memberikan pemahaman pada peserta mengenai dinamika perubahan yang terjadi pada dirinya serta memahami cara untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan melalui latihan relaksasi.

Konseling kelompok memberikan kesempatan untuk saling mengungkapkan permasalahan yang dihadapi sehingga dapat mengurangi beban pikiran dan belajar dari pengalaman peserta lain dalam mengatasi masalah yang sama. Selain itu, berkumpul dengan teman sebaya membuat peserta menjadi senang karena merasa terhibur dan mengurangi rasa kesepian yang dialami. Peserta juga merasakan manfaat dari latihan relaksasi yaitu adanya peningkatan kenyamanan dan rasa lega karena mampu menurunkan ketegangan fisik, rasa sakit dan nyeri yang biasanya dirasakan. Setelah mengikuti serangkaian proses intervensi, peserta dapat menyimpulkan bahwa saat seseorang dihadapkan pada suatu permasalahan, kemudian menggunakan dengan pikiran yang positif serta melakukan usaha yang baik seperti relaksasi, maka akan menghasilkan sesuatu yang baik juga untuk dirinya.

4. Kesimpulan

Dapat disimpulkan bahwa intervensi konseling kelompok kognitif behavioral yang diberikan berhasil membuat peserta memahami permasalahan yang dihadapi memberikan reaksi negatif yang dapat berdampak pada fisik. Peserta dapat mengetahui bahwa permasalahan yang dialami merupakan bentuk kecemasan yang dirasakan peserta dalam kehidupan sehari-hari. Peserta juga mengetahui sumber yang kecemasan sehingga ketika mengalami reaksi fisik atau ketegangan pada saat cemas mampu melakukan hal-hal yang dapat mengurangi ketegangan salah satunya dengan relaksasi. Konseling kelompok kognitif behavioral juga mampu mengubah pola pikir peserta yang sebelumnya tidak adaptif menjadi adaptif atau mudah menyesuaikan diri dengan keadaan. Konseling kelompok kognitif behavioral juga dapat membawa perubahan emosi dan perilaku peserta ke arah yang lebih baik.

Daftar Rujukan

- Ambarwati, A. (2017). Terapi relaksasi teknik nafas dalam (deep breathing) dalam menurunkan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe II. *Jurnal Profesi Keperawatan (JPK)*, 4(2).
- Amiel, S. A., Dixon, T., Mann, R., & Jameson, K. (2008). Hypoglycaemia in type 2 diabetes. *Diabetic medicine*, 25(3), 245-254.
- Amilin, F. (2014). Penerapan Konseling Kelompok Kognitif Perilaku Untuk Menurunkan Kecenderungan Menarik Diri (Withdrawl) pada Siswa Kelas X MIA 4 SMA NEGERI 1 Mantup Lamongan. *Jurnal BK Unesa*, 4(3).
- Corey, G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, Eight Edition. USA: Brooks/Cole, Cengage.
- Febrianto, B., & Ambarini, T. K. (2019). Efektivitas konseling kelompok realita untuk menurunkan kecemasan pada klien permasyarakatan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(1), 132-145.
- Hamilton, M. (1959). The Assesment of Anxiety States by Rating. *British Journal of Medical Psychology*, 32(1), 50-55.
- Ireel, A. M., Elita, Y., & Mishbahuddin, A. (2018). Efektivitas layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian siswa smp di kota bengkulu. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), 1-10.
- Kaplan & Saddock (2005). *Text book of psychiatry eight edition*. American Psychiatric Association Press, Washington.
- Limbong, M. L., Jaya, R. D., & Ariani, Y. (2015). Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Kadar Glukosa Darah Padapasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1(01), 130289.
- Marthan, A. P., Hardjanta, G., & Yudiati, E. A. (2013). Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Terhadap Depresi Pada Penderita Diabetes Mellitus. *PREDIKSI*, 2(1), 29.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2018). *Abnormal Psychology in a Changing World 10th edition*. New York: Pearson.

- Nurhayati, P., Makiyah, N., & Sari, N. K. (2018). Efektifitas Kombinasi Terapi Psikoedukasi dan Guided Imagery terhadap Kecemasan pada Pasien Diabetes Melitus dengan Stroke. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 1-7.
- Nusantoro, A. P., & Listyaningsih, K. D. (2018). Pengaruh SBD (Slow Deep Breathing) terhadap tingkat kecemasan dan kadar glukosa darah pada penderita Diabetes Melitus. *Jurnal Ilmiah Maternal*, 2(4).
- Rahmat, W. P. (2010). *Pengaruh konseling terhadap kecemasan dan kualitas hidup pasien diabetes mellitus di Kecamatan Kebakkramat* (Doctoral dissertation, UNS (Sebelas Maret University)).
- Safitri, W., & Putriningrum, R. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 16(2), 47-54
- Soegondo, S., Soewondo, P., & Subekti, I. (2009). *Penatalaksanaan diabetes melitus terpadu*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Sriwaty, I., & Nuryoto, S. (2015). Pengaruh Psikoedukasi Menopause dan Relaksasi untuk Menurunkan Kecemasan Wanita Pre Menopause. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(1), 29-38.