

Peningkatan Efikasi Diri dalam Management Emosional untuk Masyarakat dengan Diabetes Mellitus

Yuliana^{1*}, Giat Wantoro²

^{1,2}Prodi S1 Keperawatan, STIKes Baiturrahim, Jambi,

*email: nsyuliana2885@gmail.com

Abstract

Diabetes is a serious non-communicable disease where insulin cannot be produced optimally by the pancreas (Safitri & Nurhayati, 2019). Diabetes is caused by glucose intolerance which is progressive and takes place slowly (years) which results in long-term complications such as eye disease, peripheral neuropathy, or peripheral vascular disease. This change has substantially caused various psychological responses in diabetics (Fisher at all 2020), psychological responses experienced by diabetics can be in the form of stress, depression and anxiety (Singhai at all 2020). Most people are familiar with the term emotion associated with anger and hate. A person with DM to avoid complications needs to learn self-management to prevent complications. Community service was carried out in the legok village area which is the location of PkM STIKBA Jambi partners, the implementing team provided spiritual mindfulness education to 11 participants to control emotions. The results of the independent healthy target test with a value of 1-10, the higher the score the better. It was found that (5) participants with a score of 5 included Confidence in being able to overcome anger and negative feelings as many as (4) participants and Confidence in being able to overcome sadness when in trouble as many as (1) participants.

Keyword: management emosional, mindfulness spiritual, self efikasi

Abstrak

Diabetes merupakan penyakit tidak menular yang cukup serius dimana insulin tidak dapat diproduksi secara maksimal oleh pancreas (Safitri & Nurhayati, 2019). Diabetes disebabkan oleh intoleransi glukosa yang progresif dan berlangsung perlahan (bertahun-tahun) yang mengakibatkan komplikasi jangka panjang seperti penyakit pada mata, neuropati perifer, maupun penyakit vaskuler perifer. Perubahan ini secara substansial telah menimbulkan bermacam-macam respon psikologis pada penderita diabetes (Fisher at all 2020), respon psikologis yang dialami penderita diabetes dapat berupa stress, depresi dan kecemasan (singhai at all 2020). Kebanyakan manusia mengenal istilah emosi berhubungan dengan amarah dan benci. Seseorang dengan DM untuk menghindari komplikasi perlu belajar manajemen diri untuk mencegah komplikasi. Pengabdian kepada Masyarakat dilakukan pada daerah kelurahan legok yang merupakan lokasi mitra PkM STIKBA Jambi, tim pelaksana memberikan edukasi mindfulness spiritual terhadap 11 peserta untuk mengontrol emosional. Hasil tes target sehat mandiri dengan nilai 1-10, semakin tinggi nilai semakin baik. Didapatkan (5) peserta dengan nilai ≥ 5 antara lain Keyakinan mampu mengatasi marah dan perasaan negative sebanyak (4) peserta dan Keyakinan mampu mengatasi kesedihan saat dalam kesulitan sebanyak (1) peserta.

Kata kunci: efikasi diri, management emosional, mindfulness spiritual

PENDAHULUAN

Diabetes merupakan penyakit tidak menular yang cukup serius dimana insulin tidak dapat diproduksi secara maksimal oleh pancreas (Safitri & Nurhayati, 2019). Diabetes banyak dialami oleh masyarakat dan merupakan masalah kesehatan masyarakat yang global, sehingga pada saat ini menjadi prioritas dalam memecahkan masalah kesehatan oleh para pemimpin dunia (Global, 2016).

Penyakit Diabetes Mellitus merupakan ranking keenam penyebab kematian di Dunia, hal ini diungkapkan oleh dunia World Health Organization (WHO) (Wicaksono, 2015). Data yang didapatkan bahwa kematian yang disebabkan karena diabetes ada sekitar 1,3 juta dan yang meninggal sebelum usia 70 tahun sebanyak 4 persen. Mayoritas kematian diabetes pada usia 45-54 tahun terjadi pada penduduk kota dibandingkan pada penduduk yang tinggal di pedesaan (Kistianita, Yunus, & Gayatri, 2018)

Penyakit Diabetes Melitus (DM) merupakan salah satu penyakit tidak menular yang terus meningkat dari waktu ke waktu. Diabetes disebabkan oleh intoleransi glukosa yang progresif dan berlangsung perlahan (bertahun-tahun) yang mengakibatkan komplikasi jangka panjang seperti penyakit pada mata, neuropati perifer, maupun penyakit vaskuler perifer. Perubahan ini secara substansial telah menimbulkan bermacam-macam respon psikologis pada penderita diabetes (Fisher et al 2020), respon psikologis yang dialami penderita diabetes dapat berupa stress, depresi dan kecemasan (Singhai et al 2020)

Dampak psikologis yang dari hasil penelitian Yudha Indra Permana (2017) menyatakan ada hubungan antara lama sakit dengan tingkat distress pada pasien diabetes melitus di Rumah Sakit. Dari 30 responden 27 responden mengalami tingkat distress ringan dan 3 responden tingkat berat. Distress disebabkan oleh beban emosi, aturan hidup dan hubungan interpersonal.

Hasil survey online yang dilakukan di Amerika Serikat pada bulan April 2020 diperoleh dampak pandemic pada orang dewasa dengan diabetes berupa stress sebesar 56,6 % (Fisher et al 2020). Seseorang dengan DM penting untuk menghindari komplikasi perlu belajar manajemen diri untuk mencegah komplikasi. Efikasi diri menjadi alat yang tepat untuk memahami perilaku dan memperhitungkan komitmen pasien DM terhadap manajemen diri dalam perawatan DM.

Efikasi diri menurut Bandura (1997) adalah keyakinan diri individu dalam memperhitungkan kemampuan dirinya dalam melakukan sesuatu untuk mencapai hasil pada situasi dan kondisi tertentu. Keyakinan diri ini terdiri dari kepercayaan diri, kemampuan adaptasi diri, kualitas dan kuantitas kognitif serta bertindak pada kondisi yang memiliki tekanan. Keyakinan diri individu dalam kemampuan melaksanakan suatu tugas tergantung pada tingkat kesukaran tugas dan kecakapan individu dalam menghadapi tugas tersebut. Situasi yang menekan kondisi fisik dan emosi dapat mempengaruhi efikasi diri. Emosi yang bergejolak, gelisah, cemas, takut, stres yang mendalam dan keadaan fisiologis yang lemah akan dirasakan seseorang jika yang telah terjadi tidak sesuai dengan yang diinginkan. Jika suasana hatinya membaik maka akan meningkatkan efikasi diri dan sebaliknya jika suasana hatinya memburuk maka akan melemahkan efikasi diri.

Penelitian Wilda Al Aluf (2019) tentang hubungan kecerdasan emosional dan efikasi diri pada pasien DM tipe 2. Kecerdasan emosional mempengaruhi kemampuan individu untuk mengenali dan secara obyektif terlibat dalam analisis situasi, sehingga berdampak pada kemampuan mereka untuk mengendalikan keyakinan pada *self efficacy*. Pengaruh efikasi diri terhadap pengalaman perawatan diri dan kontrol glikemik menunjukkan bahwa efikasi diri yang baik akan menyediakan sumber untuk mengatasi stress akibat pengelolaan DM yang dilakukan secara terus menerus.

Kata emosi (*emotion*) secara etimologi berasal dari kata Latin *emovere* yang artinya bergerak, menyenangkan, mengendalikan atau mengatasi (Reber & Emily, 2010). Emosi juga bisa dimaknai dengan keadaan perasaan yang kompleks disertai kegiatan kelenjar dan motoris (Yurdik, 2012). Kebanyakan manusia mengenal istilah emosi berhubungan dengan amarah dan benci.

Menurut Goleman (1997) pengelolaan emosi adalah kemampuan untuk mengatur perasaan, menenangkan diri, melepaskan diri dari kecemasan, kemurungan, atau

ketersinggungan, dengan tujuan untuk keseimbangan emosi. Menurut Nindita (2012) bahwa management anger merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan rasa marah terhadap respon yang didapatnya dengan situasi tidak menyenangkan.

Adapun tujuan dari pengelolaan marah ini untuk memberikan pilihan bagaimana individu dapat mengelola amarah dengan baik dan sehat. Pada psikoedukasi AMT ini berupa, pemahaman dasar marah, ekspresi marah dan akibatnya, mengidentifikasi diri saat marah, dan menentukan tingkat kemarahan. Selanjutnya memahami anger management melalui film, relaksasi otot dan pernapasan, cara menyelesaikan konflik, cara mengontrol marah dan perencanaan dalam mengontrol marah. Adapun metode yang digunakan terdiri dari diskusi kasus, latihan individual, presentasi dan modelling 8 perilaku (Nasrizulhaidi et al., 2016).

Konsep emosi dengan cara mengendalikan dan mengalihkan emosi juga dipaparkan dalam Al Quran Surat Yusuf yaitu dengan cara sabar, memaafkan dan dzikrullah. Konsep pengendalian emosi dari berbagai metode tersebut, juga terdapat dalam tehnik mindfulness spiritual.

Mindfulness sebagai salah satu psikoterapi yang difasilitasi perawat, dengan menggunakan konsep teori self care dimana perawat menjadi nursing masalah mental, (Ita apriliyani. 2018). Mindfulness merupakan suatu latihan yang dilakukan seseorang dengan cara fokus untuk menyadari masalah yang sedang dihadapi, menerimanya dengan lapang dada tanpa melakukan penilaian yang negatif dan juga tidak bereaksi berlebihan.

Mindfulness diadopsi oleh agama-agama yang ada di dunia untuk mengatasi berbagai masalah maupun sebagai bentuk ritual keagamaan untuk lebih fokus mendekatkan diri pada Tuhan atau Pencipta, baik masalah kesehatan fisik maupun psikologis melalui pendekatan spiritual. Mindfulness spiritual Islam didefinisikan sebagai suatu latihan yang melibatkan Allah SWT sebagai Tuhan yang Mahakuasa dalam setiap proses (mengingat Allah SWT) dengan 2 tujuan membantu individu untuk secara sadar memahami kondisi atau pengalaman yang dihadapi bukan sebagai kebetulan tetapi peristiwa dibuat oleh Allah SWT (Dwidiyanti, et al. 2018).

Therapi mindfulness spiritual diberikan kepada masyarakat dengan DM bertujuan untuk membuat individu mampu memaknai sakit yang dialaminya, mampu berpikir positif pada Allah, manusia dan lingkungannya. Dengan perubahan emosional yang lebih positif diharapkan mampu meningkatkan efikasi diri pasien Diabetes Mellitus.

METODE

Kegiatan ini dikoordinir oleh dosen dan Mahasiswa STIKBA Jambi, pertama membuat pre planning pendidikan kesehatan bersama kelompok. Sumber daya dari STIKBA dan pihak mitra yang mendukung terlaksananya program pengabdian masyarakat. Metode pendekatan Koordinasi dengan Kelurahan Legok tentang hasil rencana kegiatan dalam upaya penanganan masalah kesehatan. Sosialisasi, komunikasi dan informasi ke kelurahan legok mengenai rencana kegiatan. Melakukan edukasi terapi mindfulness spiritual pada pasien DM di RT 18 Kelurahan Legok. Kegiatan sosialisasi edukasi terapi mindfulness spiritual pada pasien DM telah dilaksanakan pada bulan Maret-Agustus 2022

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Peningkatan Efikasi Diri Dalam Management Emosional Untuk Masyarakat Dengan Diabetes Mellitus Di Kelurahan Legok Kota Jambi” telah terlaksana pada hari Jumat, 29 Juli 2022 pukul 10.00-11.30 WIB. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada 11 Responden. Tempat

pelaksanaan dilakukan di Rumah Ketua RT 08 Kelurahan Legok Kecamatan Danau Sipin Kota Jambi. Hasil kegiatan dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel .1 Distribusi Frekuensi Gambaran Efikasi Diri Penderita Diabetes Mellitus Sebelum Melakukan Mindfulness Spritual

Target Sehat Mandiri	Nilai $\leq$ 5	Nilai >5
Keyakinan mampu mengatasi marah dan perasaan negative	6	
Keyakinan mampu mengatasi kesedihan saat dalam kesulitan	3	
Keyakinan mampu menghindari hilang kendali ketika marah	2	
Total	11	

Pada tabel .1 Sebelum diberikan midfullnes didapatkan semua (11) peserta merasakan gejala emosional seperti marah dan sedih. Saat dilakukan tes target sehat mandiri dengan rentang nilai 1-10, didapatkan keyakinan mampu mengatasi marah dan perasaan negative dengan nilai ≤ 5 sebanyak (6) peserta.

Tabel .2 Distribusi Frekuensi

Gambaran Efikasi Diri Penderita Diabetes Mellitus Setelah Melakukan Mindfulness Spritual

Target Sehat Mandiri	Nilai $\leq$ 5	Nilai >5
Keyakinan mampu mengatasi marah dan perasaan negative	2	4
Keyakinan mampu mengatasi kesedihan saat dalam kesulitan	2	1
Keyakinan mampu menghindari hilang kendali ketika marah	2	
Total	6	5

Pada tabel .2 Setelah diberikan midfullnes dilakukan tes target sehat mandiri dengan nilai 1-10, semakin tinggi nilai semakin baik. Didapatkan (5) peserta dengan nilai ≥ 5 . Keyakinan mampu mengatasi marah dan perasaan negative sebanyak (4) peserta dan Keyakinan mampu mengatasi kesedihan saat dalam kesulitan sebanyak (1) peserta.

Therapy mindfulness spiritual merupakan therapy mindfulness yang dikembangkan dari hasil penelitian mediadwiyanti (2019) tentang “*The Art of Mindfulness Spiritual Islam*”. Therapy ini dilakukan dalam waktu yg satu hari, hal ini menjadikan tujuan dari mindfullnes belum berdampak pada peserta, peserta menyatakan memahami tentang mindfullnes, tetapi hal ini tidak bisa dilakukan pada kondisi ramai sehingga sebagian peserta sulit untuk fokus dalam melakukan therapy tersebut.

Peserta yang mengalami penyakit kronis mengalami perubahan emosional, kondisi emosi yang tidak stabil sangat mempengaruhi kualitas hidup penderita diabetess mellitus. Kestabilan emosi adalah kondisi emosi individu yang mampu menaklukkan stimulus yang diterima berasal dari rangsangan luar. Dengan kata lain, individu tersebut mampu mengendalikan dirinya dengan baik. Ciri-ciri individu yang memiliki kestabilan emosi yaitu: 1) Mampu mengendalikan amarah secara lebih baik. 2) Mampu mengungkapkan amarah dengan tanpa berkelahi. 3) Dapat mengendalikan perilaku agresif yang merusak diri sendiri dan orang lain. 4) Memiliki perasaan positif terhadap diri sendiri dan orang lain.

5) Memiliki kemampuan untuk menguasai ketegangan jiwa/stress. 6) Dapat mengurangi perasaan kesepian dan cemas dalam pergaulan.

Efikasi diri dalam management emosioal yaitu keyakinan individu mengenai kemampuannya dalam mengekspresikan perasaan negative ketika berada pada situasi yang membuat frustrasi dan menghindar agar tidak dikendalikan oleh emosi seperti marah, sedih dan keputusasaan. Aspek efikasi diri dalam management emosional adalah mengendalikan afek negative menjaga kesedihan ketika muncul gejala penyakit dan mengendalikan kemarahan dalam kesulitan pengobatan atau penurunan aktivitas.

Mindfulness spiritual Islam sebuah latihan agar dapat secara fokus menyadari masalah yang dihadapi menerima dengan lapang dada dan tidak melakukan penilaian negative juga tidak bereaksi berlebihan terhadap masalah yang sedang dihadapi melalui proses mengingat Allah SWT. Therapy mindfulness spiritual merupakan salah satu terapi yang dapat meningkatkan emosional flexibility seseorang sehingga tidak mudah stress. Mindfulness dapat mempengaruhi penurunan keluhan fisik dengan body scanning yang bisa memperbaiki kinerja jantung. Pemanfaatan mindfulness spritual islam untuk meningkatkan efikasi diri dalam management emosional sesuai dengan teori bandura yang menjelaskan bahwa efikasi diri dipengaruhi oleh empat sumber utama dan diantaranya adalah keadaan fisik dan kestabilan emosi dan persuasi verbal. Menurut bandura efikasi diri dapat dimodifikasi dengan mengurangi reaksi stress dan mengubah kecenderungan emosi negative dan kesalahan intepretasi kondisi tubuh.

KESIMPULAN

Kegiatan ini dapat disimpulkan hasil tes target sehat mandiri dengan nilai 1-10, semakin tinggi nilai semakin baik. Didapatkan (5) peserta dengan nilai ≥ 5 antara lain Keyakinan mampu mengatasi marah dan perasaan negative sebanyak (4) peserta dan Keyakinan mampu mengatasi kesedihan saat dalam kesulitan sebanyak (1) peserta.

DAFTAR PUSTAKA

- Ita apriliyani. 2018. Pengaruh Terapi Mindfulness Terhadap Tingkat Depresi Pada Remaja. Lina Arifah Fitriyah, dkk. 2019. Menanamkan Efikasi Diri dan Kestabilan Emosi. Monograf. Lppm Unhasy Tebuireng Jombang.
- Meidiana dwiyantini, dkk. 2018. *Mindfulness untuk self care*. Semarang. Ekspress UNDIP.
- Meidiana dwiyantini, dkk. 2019. *The Art of Mindfulness Spiritual Islam*. Semarang. Ekspress UNDIP.
- Meidiana dwiyantini, dkk. 2020. Peningkatan Efikasi Diri Dalam Manajemen marah untuk keluarga dengan skizofrenia. Semarang. Ekspress UNDIP.
- Wilda Al Aluf. 2019. Hubungan Kecerdasan Emosional Dan Efikasi Diri Pada Pasien Dengan Diabetes Melitus Tipe 2 Di Poli Interna Rumah Sakit Daerah Dr. Soebandi Jember. Digital Repository Universitas Jember.
- Yudha indra permana. 2017. Hubungan Antara Lama Sakit Dengan Tingkat Distress Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Rumah Sakit Islam Surakarta. Skripsi Universitas Muhamadiyah Surakarta.