

**PENGARUH TERAPI AUTOGENIK TERHADAP KEMAMPUAN MENGONTROL EMOSI PADA
PASIEN GANGGUAN JIWA DI YAYASAN BERKAS
BERSINAR ABADI KECAMATAN MODO
KABUPATEN LAMONGAN**

MEY LINDA YUSTIKA

Pembimbing: (1) Hj. Siti Sholikhah, S.Kep., Ns., M.Kes. (2) Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes.

ABSTRAK

Emosi adalah reaksi atau perasaan alamiah yang ditujukan kepada seseorang dan pada dasarnya berkaitan erat dengan cara pandang seseorang dalam berpikir dan melakukan sesuatu. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi autogenik terhadap kemampuan mengontrol emosi pada pasien gangguan jiwa di Yayasan Berkas Bersinar Abadi.

Desain penelitian menggunakan *Pre experimental one grup pre test post test*. Besar populasi 40 responden. Dengan tehnik total sampling. Data diambil menggunakan lembar kuisioner.

Berdasarkan dari hasil penelitian, menunjukkan sebelum diberikan terapi autogenik terdapat sebagian besar 28 pasien (70%) mengalami tingkat emosi pasien abnormal/tinggi. Dan sebagian kecil 2 pasien (5%) mengalami tingkat emosi normal/rendah.

Sesudah diberikan terapi autogenik sebagian besar 30 pasien (70%) mengalami penurunan tingkat emosi normal/rendah dan sebagian kecil 1 pasien (5%) mengalami emosi abnormal/tinggi.

Pengolahan data dengan tehnik editing, koding, skoring, tabulating dan analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$

Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$. Nilai signifikan pada terapi autogenik $p = 0,000$. Maka terdapat Pengaruh Terapi Autogenik Terhadap Kemampuan Mengontrol Emosi Pada Pasien Gangguan Jiwa di Yayasan Berkas Bersinar Abadi Kecamatan Modo Kabupaten Lamongan

Untuk mengontrol emosi pada pasien gangguan jiwa, salah satu alternatif yang dapat digunakan dengan memberikan beberapa terapi diantaranya yang paling efektif adalah terapi autogenik.

Kata kunci : Terapi Autogenik, Mengontrol Emosi, Pasien Gangguan Jiwa

1. Pendahuluan

Gangguan jiwa merupakan ketidakmampuan individu berfungsi secara efektif dalam waktu yang cukup lama yang ditandai dengan terjadinya kerusakan proses berpikir, mood, dan perilaku (Wardiah Daulay 2020). Gangguan mental emosional cenderung terjadi pada Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) karena masalah mental yang terganggu.

Prevalensi gangguan jiwa di seluruh dunia menurut data *World Health Organization* (WHO, 2018) terdapat sekitar 450 juta orang terkena gangguan jiwa. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia (2018) jumlah penderita gangguan jiwa adalah 236 ribu. Di Jawa Timur prevalensi gangguan jiwa berat pada tahun 2018. Riskesdas mendata masalah gangguan kesehatan mental emosional meningkat sebanyak 9,8%. (Riskesdas, 2018).

Data Dinas Kesehatan (2018) di Wilayah Kabupaten Lamongan ODGJ dari tahun 2016 hingga 2018 semakin meningkat sebanyak 10,6 % menjadi 3.010 jiwa.

Berdasarkan survey awal hasil wawancara dengan Kepala Yayasan Berkas Bersinar Abadi di Kecamatan Modo Kabupaten Lamongan pada tanggal 24 November 2021 terdapat data yang berhasil diambil yaitu 40 pasien gangguan jiwa, dari data tersebut diambil 10 pasien gangguan jiwa, 8 diantaranya sulit mengontrol emosi dan 2 dapat mengontrol emosi.

Penyebab dari gangguan jiwa dapat bersumber dari hubungan dengan orang lain yang tidak memuaskan seperti diperlakukan tidak adil, diperlakukan semena-mena, kehilangan orang yang dicintai, kehilangan pekerjaan dan sebagainya. Selain itu ada pula gangguan jiwa yang disebabkan oleh faktor organik, kelainan saraf, dan gangguan pada otak sehingga lebih mudah mengalami emosional (Sutejo, 2017).

Gangguan mental emosional dapat berupa gejala depresi, gangguan psikosomatik, dan ansietas antara lain munculnya perasaan depresif, hilangnya minat dan semangat, mudah lelah, dan tenaga hilang, konsentrasi menurun, harga diri menurun, perasaan bersalah, pesimis terhadap masa depan, gagasan membahayakan diri (*self harm*) atau bunuh diri, dan gangguan tidur (Kurniawan & Sulistyarini, 2016).

Akibat yang ditimbulkan dari gangguan mental emosional apabila tidak ditangani dapat menyebabkan resiko tinggi mencederai diri sendiri, orang lain, dan lingkungan. Resiko mencederai diri sendiri merupakan suatu tindakan yang kemungkinan dapat melukai atau membahayakan diri, orang lain, dan lingkungan (Wardhani, 2019).

Pada orang dengan gangguan jiwa sulit dalam mengontrol emosi, dalam penanganannya dapat dilakukan dengan cara farmakologis dan non farmakologis. Untuk penanganan farmakologis pada pasien gangguan jiwa, adalah dengan pemberian

antidepresan, antiansietas, antimanik (*mood stabilizer*) yang merupakan golongan obat-obatan untuk mengurangi gejala depresif dan bekerja meningkatkan neurotransmitter seperti serotonin dan noradrenalin yang berperan mengendalikan emosi dan suasana hati serta mencegah kekambuhan pada pasien gangguan jiwa.

Untuk penanganan secara non farmakologis dalam mengontrol emosi pada pasien gangguan jiwa yang dapat diberikan yaitu; Terapi Aktivitas Kelompok (TAK), Terapi Kognitif, Terapi Keluarga, dan Terapi Autogenik. Salah satu terapi yang dapat diberikan untuk mengendalikan emosi yaitu Terapi Autogenik, yaitu terapi yang bersumber dari diri sendiri berupa kata-kata/kalimat pendek ataupun pikiran yang bisa membuat pikiran tenang. Kelebihan Terapi Autogenik selain dapat meredakan emosi, juga dapat menurunkan kecemasan, meningkatkan pola tidur, merasa tenang dan rileks (Widyastuti, 2005, dalam Nurhayati 2016).

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah “Apakah ada pengaruh terapi autogenik terhadap kemampuan mengontrol emosi pada pasien gangguan jiwa di Yayasan Bersinar Abadi Kecamatan Modo Kabupaten Lamongan?”

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi autogenik terhadap kemampuan mengontrol emosi pada pasien gangguan jiwa di Yayasan Bersinar Abadi Kecamatan Modo Kabupaten Lamongan.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Yayasan Berkas Bersinar Abadi Kecamatan Modo Kabupaten Lamongan pada bulan Maret-April 2022. Desain penelitian menggunakan *pre eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Menggunakan total sampling yang berjumlah 40 responden. Pengumpulan data menggunakan kuisioner *SDQ (Strenght Difficulties Quistionnaire)*. Pengolahan data menggunakan editing, coding, scoring, tabulating dan di analisis

menggunakan uji *wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$.

3. Hasil Penelitian

Pada bagian ini akan disajikan data responden berdasarkan jenis kelamin, usia, pendidikan, dan pekerjaan.

Tabel 1 Data umum

1) Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase(%)
1.	Laki-laki	40	100%
2.	Perempuan	0	0%
	Jumlah	40	100%

2) Usia

No.	Usia	Frekuensi	Presentase(%)
1.	20-30 tahun	25	62,5%
2.	31-40 tahun	9	22,5%
3.	41-50 tahun	6	15%
	Jumlah	40	100%

3) Tingkat Pendidikan

No.	Tingkat Pendidikan	Frekuensi	Presentase(%)
1.	SD	5	12,5%
2.	SMP	7	17,5%
3.	SMA	23	57,5%
4.	Perguruan Tinggi	5	12,5%
	Jumlah	40	100%

4) Pekerjaan

No.	Pekerjaan	Frekuensi	Presentase(%)
1.	Wiraswasta	12	32,5%
2.	PNS	1	2,5%
3.	Swasta	19	47,5%
4.	Tidak Bekerja	7	17,5%
	Total	40	100%

Tabel 2 Data Khusus

Pada bagian ini akan disajikan data responden berdasarkan tingkat kemampuan mengontrol emosi pre-test dan post-test.

1) Tingkat Emosi Pada Pasien Gangguan Jiwa Yang Tidak Mampu Mengontrol Emosi Sebelum diberikan Terapi Autogenik bulan Maret-April 2022.

No.	Tingkat Emosi	Frekuensi	Presentase(%)
1.	Normal	2	5%
2.	Boderline	10	25%
3.	Abnormal	28	70%
	Jumlah	40	100%

2) Tingkat Emosi Pada Pasien Gangguan Jiwa Yang Tidak Mampu Mengontrol Emosi Sesudah diberikan Terapi Autogenik bulan Maret-April 2022.

No.	Tingkat Emosi	Frekuensi	Presentase(%)
1.	Normal	30	70%
2.	Boderline	9	25%
3.	Abnormal	1	5%
	Jumlah	40	100%

Tabel 3 Tabel silang Pengaruh Terapi Autogenik Terhadap Kemampuan Mengontrol Emosi Pada Pasien Gangguan Jiwa di Yayasan Berkas Bersinar Abadi Kecamatan Modo Kabupaten Lamongan bulan Maret-April 2022.

Data Pre	Data Post Terapi Autogenik Terhadap Kemampuan Mengontrol Emosi			Total
	Normal	Boderline	Ab normal	
Normal	1	1	0	2
	50%	50%	0%	100%
Boderline	9	0	1	10
	90%	0%	10%	100%
Abnormal	20	8	0	28
	71,4%	28,6%	0,0%	100%

Total	30	9	1	40
	75%	22,5%	2,5%	100%
	Uji wilcoxon p = 0,000 (<0,05) z= -5326			

Dari hasil analisis dengan uji *Wilcoxon* yang menggunakan program *spss 20.0 for windows* didapatkan nilai $z = -5326$ dan signifikan nilai $P = 0,000$ dimana standart signifikan $P < 0,05$, maka H_0 ditolak, yaitu terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan terapi autogenik.

4. PEMBAHASAN

1) Kemampuan Mengontrol Emosi Pasien Gangguan Jiwa Sebelum Diberikan Terapi Autogenik

Berdasarkan tabel 1 sebelum diberikan terapi autogenik terdapat sebagian besar 28 pasien (70%) mengalami tingkat emosi pasien abnormal/tinggi. Dan sebagian kecil 2 pasien (5%) mengalami tingkat emosi normal/rendah. Artinya bahwa tingkat emosi pada pasien gangguan jiwa sebelum diberikan terapi autogenik berada pada tingkat emosi abnormal/tinggi. Dengan demikian masih banyaknya pasien gangguan jiwa yang kurang mampu dalam mengontrol emosinya, salah satunya disebabkan kurangnya kemampuan untuk mengontrol diri, munculnya stressor, faktor lingkungan, dan faktor psikis, seperti; rasa rendah diri, sombong, egoitis.

Emosi adalah bentuk yang kompleks dari orgasme, yang melibatkan perubahan fisik dari karakter yang luas ditandai dengan meningkatnya denyut nadi, pernafasan cepat, dan sebagainya. (Saputri, 2017).

Emosi menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormonal didalam tubuh, dan memunculkan ketegangan psikis, terutama pada emosi negatif. Meskipun emosi memiliki fungsi yang penting dalam kehidupan manusia, karena adanya emosi dapat membantu manusia dalam menjaga diri dan kelestarian hidupnya, namun emosi yang berlebihan dapat membahayakan kesehatan fisik dan psikis manusia.

Dapat disimpulkan bahwa emosi marah adalah bentuk emosi dari rasa tidak suka dari suatu kondisi yang menimbulkan emosi negatif yang mempengaruhi perubahan fisik, kognisi, dan perubahan psikologis seseorang yang menedrong individu bertidak agresif yang berdampak pada ketidaknyamanan sosial di lingkungannya .

2) Kemampuan Mengontrol Emosi Pasien Gangguan Jiwa Sesudah Diberikan Terapi Autogenik

Berdasarkan tabel 2 sebagian besar 30 pasien (70%) mengalami penurunan tingkat emosi normal/rendah dan sebagian kecil 1 pasien (5%) mengalami emosi abnormal/tinggi. Artinya bahwa setelah diberikan terapi autogenik pasien gangguan jiwa mengalami penurunan emosi.

Dengan demikian terapi autogenik mampu menurunkan ketegangan otot akibat emosi pada pasien gangguan jiwa. Karena terapi autogenik mampu memberikan rasalebih nyaman, serta lebih rileks, karena tehknik relaksasi autogenik mampu memberikan pengaruh bagi pikiran dan tubuh, membantu melancarkan sirkulasi darah, meningkatkan kenyamanan serta meningkatkan gelombang alfa di otak sehingga tercapailah keadaan yang rileks (Wahyu 2012).

Penelitian lain juga dilakukan oleh Syamsiah (2015) dari hasil penelitian, setelah diberikan terapi autogenik didapatkan hasil hampir sebagian (36,8%) responden mengalami penurunan tingkat kecemasan secara signifikan dibandingkan sebelum diberikan tehknik relaksasi autogenik.

Hal ini sesuai dengan Santosa (2018), yang mengemukakan bahwa salah satu tehknik non farmakologis dalam mengontrol emosi yaitu dengan relaksasi, karena relaksasi bertujuan agar individu dapat mengontrol diri dirasa terjadi keadaan yang menegangkan dan stress yang membuat individu merasa dalam kondisi tidak nyaman. Salah satunya dengan relaksasi autogenik. Terapi autogenik memiliki manfaat atau pengaruh bagi pikiran dan

tubuh dapat membantu individu dalam mengalihkan secara sadar perintah dari individu untuk melawan efek akibat stress yang meningkat. Dengan mempelajari cara mengalihkan pikiran sesuai dengan perintah, sehingga individu dapat mengontrol emosinya (Santoso,2017).

3) Pengaruh Terapi Autogenik Terhadap Kemampuan Mengontrol Emosi Pada Pasien Gangguan Jiwa di Yayasan Berkas Bersinar Abadi

Dari hasil penelitian, menunjukkan sebelum diberikan terapi autogenik terdapat sebagian besar 28 pasien (70%) mengalami tingkat emosi pasien abnormal/tinggi. Dan sebagian kecil 2 pasien (5%) mengalami tingkat emosi normal/rendah.

Sesudah diberikan terapi autogenik sebagian besar 30 pasien (70%) mengalami penurunan tingkat emosi normal/rendah dan sebagian kecil 1 pasien (5%) mengalami emosi abnormal/tinggi.

Relaksasi autogenik ini bisa dikategorikan pada relaksasi mental atau relaksasi fisik. Teknik relaksasi dikatakan efektif apabila setiap individu dapat merasakan perubahan pada respon fisiologis tubuh seperti penurunan tekanan darah, penurunan ketegangan otot, denyut nadi menurun, perubahan kadar lemak dalam tubuh, serta penurunan proses inflamasi. Teknik relaksasi memiliki manfaat bagi pikiran kita, salah satunya untuk meningkatkan gelombang alfa (α) di otak sehingga tercapailah keadaan rileks, peningkatan konsentrasi serta peningkatan rasa bugar dalam tubuh (Limbong, 2014)

Didukung penelitian yang dilakukan oleh Santosa (2018) yang menunjukkan adanya pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap kemampuan mengontrol marah tanpa menggunakan obat farmakologis. Sehingga terapi autogenik efektif dapat digunakan dalam mengontrol emosi individu.

Dalam relaksasi autogenik, hal yang menjadi anjuran pokok adalah penyerahan pada diri sendiri sehingga memungkinkan berbagai daerah di dalam tubuh (lengan, tangan, tungkai dan kaki) menjadi hangat

dan berat. Sensasi hangat dan berat ini disebabkan oleh peralihan aliran darah (dari pusat tubuh ke daerah tubuh yang diinginkan), yang bertindak seperti pesan internal, menyejukkan dan merelaksasikan otot-otot di sekitarnya. Relaksasi autogenik akan membantu tubuh untuk membawa perintah melalui autosugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan pernafasan, tekanan darah, denyut jantung serta suhu tubuh. Imajinasi visual dan mantra-mantra verbal yang membuat tubuh merasa hangat, berat dan santai merupakan standar latihan relaksasi autogenik. Perubahan-perubahan yang terjadi selama maupun setelah relaksasi mempengaruhi kerja saraf otonom. Respon emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan oleh relaksasi ini mengubah fisiologi dominan simpatis menjadi dominan sistem parasimpatis (Varvogli, 2018)

5) Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan pembahasan serta tujuan dari penelitian maka yang dapat disimpulkan setelah pelaksanaan penelitian Bulan Maret-April 2022 di Yayasan Berkas Bersinar Abadi Kecamatan Modo Kabupaten Lamongan sebagai berikut :

1. Sebelum diberikan terapi autogenik sebagian besar pasien gangguan jiwa di Yayasan Berkas Bersinar Abadi Kecamatan Modo Kabupaten Lamongan memiliki tingkat emosi abnormal/tinggi.
2. Sesudah diberikan terapi autogenik sebagian besar pasien gangguan jiwa di Yayasan Berkas Bersinar Abadi Kecamatan Modo Kabupaten Lamongan memiliki tingkat emosi normal/rendah.
3. Terdapat pengaruh pemberian terapi autogenik terhadap kemampuan mengontrol emosi pada pasien gangguan jiwa di Yayasan Berkas Bersinar Abadi Kecamatan Modo Kabupaten Lamongan.

Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka ada beberapa upaya yang perlu diperhatikan antara lain

1. Bagi Akademis

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi ilmu pengetahuan sebagai saran pembandingan dalam memperkaya informasi tentang terapi autogenik terhadap kemampuan mengontrol emosi pada pasien gangguan jiwa.

2) Bagi Praktisi

1) Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan bisa menggunakan atau mengembangkan metode terapi autogenik serta dalam kemampuan mengontrol emosi pada pasien gangguan jiwa

2) Bagi Profesi Keperawatan

Hendaknya dapat menjadi bahan pertimbangan bagi perawat untuk meningkatkan terapi autogenik dalam mengontrol emosi pada pasien gangguan jiwa

3) Bagi Peneliti

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang terapi autogenik dalam mengontrol emosi pada pasien gangguan jiwa

4) Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi dan juga pembandingan khususnya dalam penelitian lebih lanjut tentang pengaruh terapi autogenik terhadap kemampuan mengontrol emosi

DAFTAR PUSTAKA

Aldam, S. F. S., & Wardani, I. Y. (2019). Efektifitas penerapan standar asuhan keperawatan jiwa generalis pada pasien skizofrenia dalam menurunkan gejala halusinasi. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 165. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.167-174>

Istianah, U., & Santoso, S. (2018). *Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Dan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi Essensial Di Panti Sosial Tresna Werdha Abiyoso Pakem Yogyakarta*.

Nurhayati, I. (2018). *Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Insomnia pada Penderita Hipertensi di RSD Bagas Waras Klaten*. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(3); 444-450

.Riskedas (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 1–100. <https://doi.org/10.24607/10.2013> Desember 2013

Sutejo. (2017). *Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa: Gangguan Jiwa dan Psikososial*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru

Saputri, R., & Rahayu, D. A. (2019). *Terapi Autogenik Terhadap Kondisi Psikologi Pasien CKD 2(3)*, 139–148. (diakses pada tanggal 2 Mei 2020)

Varvogli L, Darviri C. 2011, “*Stress Management Techniques*”: *Evidence-based Procedures That Reduce Stress and Promote Health*. <https://www.researchgate.net/publication/260111111>
mbong, M. 2014. *Buku Panduan Relaksasi Autogenik*. Medan: Universitas Sumatera Utara

Wardiah Daulay. (2020) *Pemberdayaan Keluarga Dalam Upaya Deteksi Dini Gangguan Jiwa Di Masyarakat*. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, <https://doi.org/10.31004/abdidas.v1i6.169>

World Health Organization. (2013). *Mental health action plan 2013-2018*. Geneva: World Health Organization