EFEKTIVITAS BIBLIO THERAPY UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA PENDERITA KANKER

Tauristia Maydana & Siswanto
Fakultas Psikologi - Unika Soegijapranata Semarang

ABSTRACT

The aim of this research is to know the effectivity of bibliotherapy to reduce anxiety of cancer patients. The hypothesis is there is differentiation before and after bibliotherapy treatment among cancer patients. The anxiety decreases after bibliotherapy treatment. This research uses Single-Case Experimental Design (quasi experiment). Subjects are two female patients' with cervix and uterus cancers. There are 15 sessions, including bibliotherapy treatment 9 sessions. Result shows that there are decreasing anxieties toward their cancers among the subjects. There are differentiations between anxiety scale (Hamilton anxiety scale and Death anxiety scale). After the bibliotherapy treatment, posttest scores are decreasing compared with the pretest scores.

Key words: bibliotherapy, anxiety, cancer, experiment


Melalui penelitian ini, akan dibuktikan apakah kecemasan bisa diturunkan sehingga penderitaan karena kanker bisa dikurangi dengan cara membantu para penderita kanker ini untuk lebih menerima kondisi yang sedang dialaminya melalui sebuah terapi yaitu melalui terapi membaca atau bibliotherapy. Bibliotherapy merupakan teknik terapi dengan menggunakan kegiatan membaca (Herink dan Goleman. 1980. h.54). Terapi yang pertama kali muncul dari Yunani ini, menggunakan buku sebagai proses dalam pemulihannya. Pada bibliotherapy, buku menjadi sarana yang digunakan untuk membantu sesorang untuk mengatasi masalahnya dan mencari jalan keluar yang terbaik setelah orang tersebut membaca suatu bacaan. Selama prosesnya, antara fasilitator dengan partisipan (dalam hal ini adalah penderita kanker) dasarnya adalah saling bertukar pendapat atau sharing.

Penemuin insight ini akan berpengaruh pada perilaku subjek dalam menanggapi masalah yang dalam hal ini adalah kecemasannya terhadap penyakit kanker.

Peneliti tertarik dengan terapi ini karena dengan Bibliotherapy, orang diajak untuk menemukan insight yang sesuai dengan yang dibaca dan membandingkan sendiri dengan pengalaman yang sedang dialaminya. Selain itu juga membantu mengarahkan pemikiran negatif yang telah ada pada yang dialami penderita kanker kemudian menggantinya dengan pemikiran yang positif. Melalui Bibliotherapy, seseorang diajak untuk lebih aktif untuk merubah pemikirannya menjadi lebih positif, obyektif terhadap pengalamannya dan terbuka karena memperoleh insight dari bacaan yang telah dibaca.

Salah satu tujuan dari terapi ini adalah untuk memberi dasar berpikir pada individu sehingga mereka mengerti masalah yang sedang mereka hadapi dan mengatasi berbagai hambatan dalam kepribadian dengan cara mengganti anggapan yang salah dengan pendapat yang benar (Novitawati,dkk. 2001. h.258). Akhirnya peneliti tertarik untuk mengangkat fenomena tersebut untuk diteliti secara lebih lanjut agar mengetahui lebih detail mengenai efek yang dapat diperoleh bila seorang penderita kanker memanfaatkan waktunya untuk membaca dalam proses untuk mengurangi kecemasan yang dialaminya.

Sel kanker yang ada pada manusia memiliki sifat membunuh sehingga mengakibatkan timbul kecemasan pada diri seseorang yang menderita penyakit tersebut. Penderita merasa cemas karena harus berhadapan dengan penyakit yang mematikan tersebut. Kecemasan yang dialami oleh penderita kanker ini sebenarnya jelas bentuknya yaitu kekhawatiran akan penyakit kanker. Namun yang membuat penderita kanker ini cemas adalah penderita tidak mampu menangani penyakit dideritanya atau berbuat sesuatu untuk mengurangi rasa sakit yang dialaminya, penyakit ini semakin lama membuat kekebalan tubuh penderita menjadi melemah karena kekurangan nutrisi akibat berebut dengan sel kanker (Guyton. 1990. h.31). Keadaan seperti inilah yang membuat penderita semakin bertambah cemas setiap harinya ditambah lagi kekhawatiran akan datangnya kematian akibat penyakit ini, meskipun tidak datang dengan cepat, namun rasa khawatir dan takut tersebut tetap ada.

Salah satu usaha yang dapat dilakukan untuk mengurangi atau meminimalis kecemasan yang dialami penderita kanker adalah dengan menggunakan bibliotherapy. Bibliotherapy merupakan jenis terapi melalui media buku sebagai proses untuk mendapatkan insight. Pada penelitian ini buku dianggap memiliki kemampuan untuk membantu seseorang dalam memperoleh insight tampa bantuan orang lain yang kemudian perolehan insight tersebut baru dikonsultasikan atau didiskusikan bersama dengan terapis atau orang yang dianggap dekat dengan pembaca. Buku dapat membantu klien untuk berpandangan obyektif terhadap
pengalamannya, memahami secara lebih baik dan bergerak ke arah perilaku dan hubungan dengan orang lain yang positif dalam kehidupan (Jake, 2001). Apabila seseorang dapat secara aktif menggunakan bibliotherapy untuk membantu mengatasi masalahnya maka terapi itu juga akan dapat membantu orang tersebut untuk mendapatkan kekuatannya kembali. Usaha orang tersebut untuk memahami apa yang telah dibacanya dan usaha untuk membandingkan dan menyeimbangkannya pada suatu pengalaman yang baru, dengan penuh harapan memperoleh keuntungan dengan jalan berpikir dan merasakannya (White, 2000-2005). Bibliotherapy dapat secara efektif mengurangi kecemasan pada penderita kanker terutama bila dilakukan dengan intensitas yang lebih rutin dan lebih sering.

Pelaksanaan
Terapi dilakukan sebanyak 15 kali pertemuan mulai dari pre test hingga post test. Terdapat tiga kali pertemuan untuk pre test, tiga kali pertemuan untuk terapi termasuk pengukuran kecemasan selama treatment (O2) dan tiga kali pertemuan untuk post test. Masing-masing subyek diberi tiga macam bacaan yang diberikan secara berkala setiap minggunya. Setiap bacaan yang diberikan dibagi ke dalam empat tahapan dan diselesaikan dalam dua kali pertemuan dan dipertemuan yang ke tiga diadakan pengukuran kecemasan (O2) mengenai perubahan kondisi kecemasan yang dialami subyek setelah menjalani terapi atau treatment. Sebelum diberikan post test yang terakhir, diberikan waktu selama seminggu untuk mengendapkan perolehan insight yang telah didapat selama treatment kemudian diberikan post test untuk mengukur kembali kecemasan yang dialami subyek.

METODE PENELITIAN

Subyek Penelitian
Pasien yang baru divonis dokter menderita kanker dan mengalami kecemasan. Subyek yang digunakan ada 2 orang yaitu menderita kanker leher rahim dan kanker kandungan.

Desain Eksperimen
Single-Case Experimental Design (quasi eksperiment), desain A-B-A (Shaughnessy dan Zechmeister. 1994. h.314)

HIPOTESIS
Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah: ada perbedaan kecemasan yang dialami penderita kanker, sebelum dan sesudah mendapatkan bibliotherapy. Setelah mendapat bibliotherapy, kecemasan yang dialami penderita kanker mengalami penurunan.

Tahapan-tahapan Bibliotherapy yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:
Tahap I : Hoping / berharap
Tahap II : Reading / membaca
Tahap III : Evaluating/ melakukan evaluasi
Tahap IV : Creating / membuat suatu kreasi (berkreasi)

Metode Pengumpulan Data
Penelitian ini menggunakan tiga macam metode yaitu skala kecemasan, observasi dan wawancara.

Metode Analisis Data
Metode analisis data yang digunakan untuk mencari perbedaan kecemasan yang dialami penderita kanker dengan menggunakan Graphic Analysis dan interpretasi verbatim
HASIL PENELITIAN

PEMBAHASAN

Berdasarkan data dari grafik skala kecemasan seperti yang terlihat pada hasil penelitian, skor yang diperoleh subyek pada setiap pertemuan mengalami penurunan meskipun jumlah penurun skor kecemasannya tidak terlalu banyak pada setiap pertemuan. Hal tersebut terlihat perbedaannya antara skor kecemasan subyek di awal pertemuan dengan skor subyek di akhir pertemuan.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa bibliotherapy memberikan efek yang positif terhadap penurunan kecemasan yang dialami penderita kanker dan mampu memberikan pemikiran positif terhadap kelangsungan hidup penderita kanker. Ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Jake bahwa buku dapat membantu klien untuk berpandangan obyektif terhadap pengalamannya, memahami secara lebih baik dan bergerak ke arah perilaku dan hubungan dengan orang lain yang positif dalam kehidupan (Jake, 2001).

Apabila subyek dapat secara aktif menggunakan bibliotherapy untuk membantu mengatasi masalahnya maka terapi itu juga akan dapat membantu subyek untuk mendapatkan kekuatannya kembali. Usaha subyek untuk memahami apa yang telah dibacanya dan usaha untuk membandingkan dan menyeimbangkannya pada suatu pengalaman yang baru, dengan penuh harapan memeroleh keuntungan dengan jalan berpikir dan merasakannya (White, 2000-2005). setelah peneliti memberikan treatment bibliotherapy sebanyak tiga kali kondisi kecemasan subyek nampak berkurang dan akan lebih efektif lagi bila subyek dengan sendirinya melanjutkan kegiatan membaca ini secara mandiri dan dapat mendiskusikannya dengan orang-orang yang diperceaya seperti suami, anak atau teman.
Perolehan insight yang dialami subyek perlahan-lahan mulai meningkatkan rasa percaya diri subyek melalui bacaan-bacaan yang diberikan selama proses treatment. Subyek berusaha memahami hal-hal positif yang dilakukan terhadap penyakitnya dapat memberikan efek yang baik begitu pula sebaliknya sehingga hal buruk seperti mudah menangis, tidak berani menghadapi penyakit, tertutup terhadap lingkungan dan keluarga dapat menimbulkan efek yang kurang baik bagi diri sendiri dan penyakit yang dierita. Menurut Lazarus individu yang memiliki self efficacy yang tinggi memiliki keyakinan yang tinggi bahwa dirinya dapat mengatasi situasi yang dianggapnya sebagai ancaman, termasuk kecemasan (dikutip Nawangsari. 2001. h.14). Perolehan insight dapat meningkatkan kepercayaan diri subyek sehingga membantu mengurangi kecemasan yang sedang dialami subyek. Tanpa adanya kesadaran atau tanpa perolehan insight akan susah untuk dapat mengurangi kecemasan yang dialami subyek.

Pada penelitian ini, skor Death Anxiety penurunannya lebih terlihat jelas karena berkaitan dengan efek dari bacaan yang dibaca subyek setelah mendapat treatment. Subyek merasa memperoleh insight yang dapat membuat perasaannya nyaman dan kemudian yakin dengan kesembuhannya dan merasa bahwa kematian tidak akan menakutkan bila dihadapi dengan kesiapan. Bacaan-bacaan yang dianggap sesuai atau mengena bagi subyek dapat meningkatkan keyakinan subyek untuk sembuh dan dengan keyakinan tersebut membuat kecemasan yang dialami subyek terutama kecemasannya dalam menghadapi kematian menjadi berkurang.

Selama proses treatment berlangsung, tahap creating berjalan kurang optimal. Kedua subyek lebih banyak menolak tahap ini. Keduanya enggan menghasilkan atau membuat sesuatu yang menunjukkan perolehan insight yang telah didapat selama membaca. Banyak hal yang dapat memengaruhi keinginan kedu subyek untuk melakukan tahap ini, yang salah satunya disebabkan pemilihan subyek yang usianya sudah tua. Tahap pra studi pun seharusnya dilakukan agar dapat dilakukan proses screening sehingga peneliti dapat mengetahui yang seharusnya dapat dilakukan dengan kondisi subyek yang sudah tua, memiliki penyakit kanker dan jenis bacaan yang sesuai dengan hal-hal tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan skala kecemasan yang ditunjukkan melalui grafik kecemasan maka hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima, bahwa ada perbedaan kecemasan yang dialami penderita kanker, sebelum dan sesudah mendapatkan bibliotherapy. Setelah mendapat bibliotherapy, kecemasan yang dialami penderita kanker mengalami penurunan. Rata-rata skor yang diperoleh pada skala kecemasan baik itu pada Hamilton Anxiety Scale maupun pada Death Anxiety Scale semakin menurun mulai dari pemberian treatment pertama hingga posttest terakhir jika dibandingkan dengan skor pada pretest awal.

SARAN

Bagi Penderita Kanker

Peneliti menyarankan agar penderita kanker mulai menggemari kegiatan membaca karena bacaan yang tepat dapat mengurangi suasana hati yang cemas seperti yang telah dialami oleh subyek penelitian. Ini akan meningkatkan kualitas hidup penderita karena
menjadi lebih tenang dalam menghadapi penyakitnya.

Bagi Peneliti Selanjutnya
Bagi penelitian selanjutnya yang berminat dengan penelitian serupa dan ingin mengetahui lebih mendalam, hendaknya menyadari bahwa kecemasan tidak menurun secara instan terutama pada penderita penyakit kronis seperti kanker namun dibutuhkan sebuah proses. Oleh karena itu sebaiknya penelitian dapat dilakukan dalam waktu yang lebih lama sehingga efektivitas dari terapi ini dapat lebih terlihat.

Sebelum melakukan penelitian, akan lebih baik bila didahului dengan pra studi terutama untuk bacaan yang akan diberikan. Hal ini akan membantu peneliti untuk mengantisipasi berbagai kemungkinan yang dapat terjadi pada saat penelitian yang sebenarnya.

Pemilihan isi bacaan harus disesuaikan dengan tujuan dan subjek penelitian.

DAFTAR PUSTAKA