

Program Pascasarjana Unika SOEGIJAPRANATA



MANUSKRIP  
JURNAL VITASPHERE  
EDISI 2

Semarang, 16 Juni 2011

# VITASPHERE

Jurnal Manajemen Kualitas Hidup



## Sekretariat

Gd. Thomas Aquinas Lt. 4  
Unika Soegijapranata  
Jl. Pawiyatan Luhur N/ No. 1  
Bendan Duwur Semarang, 50234

Telepon: 024 8441 555 ext. 310  
Fax: 024 8415429, 8445265  
E-mail: [vitasphere@unika.ac.id](mailto:vitasphere@unika.ac.id)

## EFEKTIVITAS *BIBLIOTHERAPY* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA PENDERITA KANKER

Tauristia Maydiana & Siswanto  
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG

### ABSTRAKSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *bibliotherapy* dalam mengurangi kecemasan pada penderita kanker. Hipotesis yang diajukan adalah ada perbedaan kecemasan yang dialami penderita kanker, sebelum dan sesudah mendapatkan *bibliotherapy*. Setelah mendapat *bibliotherapy*, kecemasan yang dialami penderita kanker mengalami penurunan. Subyek adalah dua orang perempuan penderita kanker yaitu kanker leher rahim dan kanker kandung. Pertemuan dilakukan sebanyak 15 pertemuan sedangkan *bibliotherapy* diberikan sebanyak tiga kali. Hasilnya menunjukkan adanya penurunan kecemasan yang dialami subyek terhadap penyakitnya. Hal ini terlihat adanya perbedaan skor pada skala kecemasan (*Hamilton anxiety scale* dan *Death anxiety scale*) yang diberikan, skor *posttest* semakin rendah setelah diberikan *bibliotherapy* bila dibandingkan dengan skor saat *pretest* pertama kali.

Kata kunci : *bibliotherapy*, kecemasan, penderita kanker

Penyakit kanker merupakan jenis penyakit yang banyak dialami oleh kebanyakan orang terutama pada jaman seperti sekarang. Depresi dan gangguan kecemasan merupakan hal umum yang ditemukan pada para pasien yang menderita kanker (Kangas,dkk. 2005. h. 768). Ini membuat kualitas hidup penderita kanker dengan sendirinya menurun, karena selain harus berjuang hidup dengan penyakit kanker, juga mereka harus mengatasi gejala depresi dan kecemasan yang muncul. Kecemasan yang dialami oleh pasien menurut Lazarus dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: frustrasi, pengalaman tidak menyenangkan, konflik, lingkungan, dan *self efficacy* (dikutip Nawangsari. 2001. h.14)

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 tehnik 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 seseorang 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* mengenai literatur yang diberikan oleh fasilitator pada partisipan (Pardeck. 1989). Hasil *sharing* antara fasilitator dan partisipan akan membantu subyek dalam menemukan *insight*. Pemberian informasi dalam terapi ini dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, salah satunya dengan cara membaca pustaka. Hal ini didasarkan pada keyakinan bahwa membaca dapat memengaruhi sikap, perasaan dan perilaku seseorang. Pendekatan membaca pustaka yang digunakan untuk memengaruhi perilaku seseorang sehingga membuat perubahan berpikir disebut *rational bibliotherapy* (Novitawati,dkk. 2001. h.253). Penemuan *insight* ini akan berpengaruh pada perilaku subyek 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 penderitanya 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* tanpa 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.

#### 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

#### 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)

##### 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 tahap 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.

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.

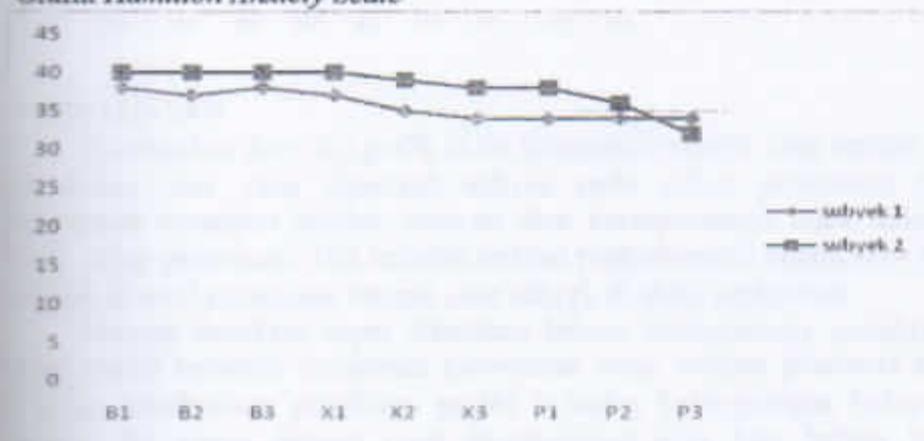
**Metode Analisis Data**

Metode analisis data yang digunakan untuk mencari perbedaan kecemasan yang dialami penderita kanker dengan menggunakan *Graphic Analysis* dan interpretasi verbatim

**HASIL PENELITIAN**

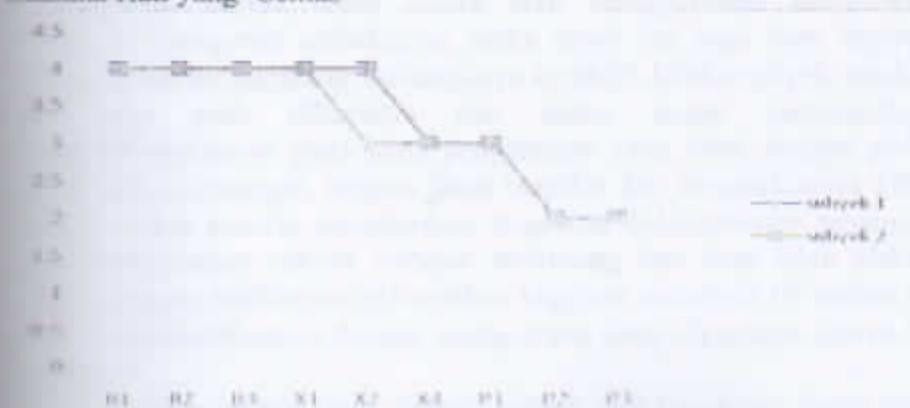
**Grafik 1**

**Grafik *Hamilton Anxiety Scale***



**Grafik 1.1**

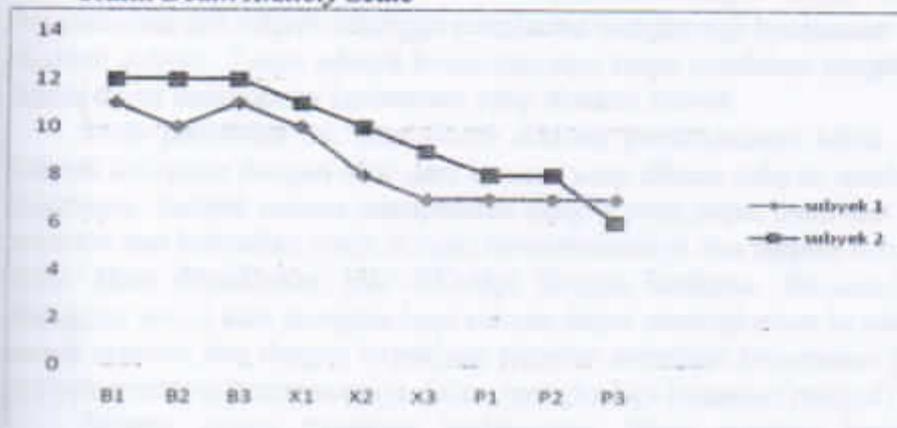
**Suasana Hati yang Cemas**



Terdapat perubahan kecemasan yang ditunjukkan oleh grafik *Hamilton Anxiety Scale*. Namun dari setiap aspeknya grafik yang menunjukkan penurunan terdapat pada grafik suasana hati yang cemas sedangkan pada aspek lainnya perubahan yang terjadi sifatnya tidak stabil.

Grafik 2

Grafik *Death Anxiety Scale*



## 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 memperoleh 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 dipercaya 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 diderita. 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 kecemasaannya 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 keengganan kedua 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 subyek penelitian.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Guyton, Arthur C. 1990. *Fisiologi Manusia dan Mekanisme Penyakit (Human Physiology and Mechanisms of Disease) -ed 3-*. Alih Bahasa: Petrus Andrianto. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Herink, Richie dan Daniel Goleman. 1980. *The Psychotherapy Handbook*. New American Library.
- Jake, Laurie. 2001. *Bibliotherapy Applications for Recreation Therapy*. [www.Bibliotherapy.com](http://www.Bibliotherapy.com) 29 April 2007
- Kangas, Maria. Jane L. Henry and Richard a. Bryant. 2005. *The Course of Psychological Disorder in the 1<sup>st</sup> Year After Cancer Diagnosis*. *The American Psychological Association. Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Volume 73 Nomor 4.
- Nawang Sari, N.A.F. 2001. Pengaruh *Self Efficacy* dan *Expectancy Value* terhadap Kecemasan Menghadapi pelajaran Matematika. *Insan Media Psikologi*. Volume 3 Nomor 2.
- Novitawati, Maria. Suryantini Rahayu dan Hari K. Lasmono. 2001. Pengaruh *Rational Bibliotherapy* Terhadap Penurunan Perilaku Merokok Dengan *The Transtheoretical Model of Behavior Change* Sebagai Acuan Pengukuran. *Anima*. Volume 16 Nomor 3.
- Pardeck, John T. and Jean A. Pardeck. 1989. *"Bibliotherapy: A Tool for helping Preschool Children deal with Developmental Change Related to Family*

*Relationships.* Early Child Development and Care, 47, 107 – 29. EJ 401 179.

Shaughnessy, John J dan Eugene B. Zechmeister. 1994. *Research Methods In Psychology*, third edition. Singapore: Mc. Graw-Hill,inc

White, P. G. 2000-2005. *Bibliotherapy for Bereaved Sibling*. [www.Sibling Connection.htm](http://www.SiblingConnection.htm) 29 April 2007