



BHAMADA
Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan
<https://ejournal.bhamada.ac.id/index.php/jik>
email: jitkbhamada@gmail.com



KOMBINASI ISTIGHFAR, SYUKUR DAN *EMOTIONAL FREEDOM* TECHNIQUE DAPAT MENURUNKAN TINGKAT STRES PENYANDANG DIABETES MELLITUS

Dwi Uswatun Khasanah¹⁾, Fatchurrozak Himawan²⁾, Suparjo³⁾
Prodi Keperawatan Tegal, Poltekkes Kemenkes Semarang
dwiusratun@poltekkes-smg.ac.id – 081902118418

Info Artikel

Sejarah artikel,
Diterima: Februari 2023
Disetujui: Agustus 2023
Dipublikasi: Oktober 2023

Kata kunci:

Diabetes Mellitus, *Emotional Freedom Technique*, Istighfar, Stres, Syukur.

ABSTRAK

Stress merupakan salah satu masalah psikososial yang dialami penyandang Diabetes Mellitus, terlebih di masa pandemi COVID-19. Stres jika tidak tertangani dengan baik dapat meningkatkan kadar glukosa darah dan menurunkan kualitas hidup penyandang Diabetes Mellitus. Tujuan penelitian ini adalah menganalisa pengaruh kombinasi Istighfar, Syukur dan Emotional Freedom Technique terhadap tingkat stres penyandang Diabetes Mellitus. Desain penelitian quasi eksperimental pre test-post test with control group. Jumlah sampel 31 responden, terdiri atas 16 kelompok intervensi dan 15 kelompok kontrol dengan tehnik purposive sampling. Tingkat stres pre dan post diukur dengan menggunakan kuesioner Subjective Unit of Distress (SUDS). Hasil: Hasil uji Independent T-test diperoleh perbedaan penurunan tingkat stress yang bermakna antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol (p value= 0,013; $\alpha < 0,05$). Simpulan: Terdapat pengaruh pemberian kombinasi Istighfar, Syukur dan Emotional Freedom Technique terhadap penurunan tingkat stres penyandang Diabetes Mellitus.

Keywords:

Diabetes mellitus, *Emotional Freedom Techniques*, Gratitude, Istighfar, Stress.

ABSTRACT

Stress is one of the psychosocial problems experienced by people with Diabetes Mellitus, especially during the COVID-19 pandemic. Stress if not handled properly can increase blood glucose levels and reduce the quality of life of people with Diabetes Mellitus. The purpose of this study was to analyze the effect of a combination of Istighfar, Gratitude and Emotional Freedom Technique on the stress level of people with Diabetes Mellitus. Quasi-experimental research design pre test-post test with control group. The number of samples is 31 respondents, consisting of 16 intervention groups and 15 control groups using purposive sampling technique. Pre and post stress levels were measured using the Subjective Unit of Distress (SUDS) questionnaire. Results: The results of the Independent T-test obtained a significant difference in stress reduction between the intervention group and the control group (p value = 0.013; $\alpha < 0.05$). Conclusion: There is an effect of giving a combination of Istighfar, Gratitude and Emotional Freedom Technique to reducing stress levels in people with Diabetes Mellitus.

Alamat Korespondensi:

Poltekkes Kemenkes Semarang
Prodi Keperawatan Tegal

PENDAHULUAN

Stres merupakan masalah psikososial yang sering kali ditemui pada penyandang Diabetes Mellitus. Stres dapat dialami oleh penyandang Diabetes Mellitus sepanjang hidupnya, baik ketika pertama kali didiagnosa maupun sesudah mengalami komplikasi. Pada masa pandemi

COVID-19 ini, stres yang dialami tidak hanya berhubungan dengan proses pengobatan, keharusan menjalani diet dan latihan rutin setiap hari, berat badan yang semakin turun, penyembuhan luka yang lama dan ketakutan mengalami komplikasi Diabetes Mellitus (Nursucita & Handayani, 2021).

Akan juga tetapi dikarenakan adanya kekhawatiran terkait COVID-19. Penelitian di Denmark terhadap penyandang diabetes usia > 18 tahun sejumlah 2430 responden mendapatkan hasil bahwa sebagian besar responden merasa khawatir akan berdampak parah ketika terinfeksi COVID-19, sekitar sepertiga responden merasa khawatir karena dikategorikan sebagai kelompok risiko tinggi serta khawatir tidak dapat mengelola diabetesnya ketika terinfeksi COVID-19 (Joensen et al., 2020). Hidayat dalam penelitiannya juga menemukan bahwa penyandang Diabetes Mellitus mengalami tingkat stres berat di masa pandemi COVID-19 (Hidayat, Jumaini, & Hasneli, 2021).

Perubahan psikologis seperti depresi dapat terjadi jika stres dibiarkan saja tanpa penanganan. Depresi telah terbukti meningkatkan kortisol dan risiko resistensi insulin yang dapat meningkatkan kadar glukosa darah (Joseph & Golden, 2017). Diabetes yang tidak terkontrol dengan baik merupakan faktor risiko berbagai penyakit menular dan merupakan predisposisi untuk menderita infeksi yang parah (Erener, 2020). Untuk menghindari hal tersebut, diperlukan penanganan yang tepat untuk mengatasi stres pada penyandang Diabetes Mellitus.

Keperawatan sebagai bagian dari pelayanan kesehatan hendaknya dapat memberikan asuhan keperawatan yang holistik mencakup perawatan biologis, psikologis, sosial dan spiritual. Intervensi keperawatan untuk mengatasi stres antara lain manajemen stres seperti latihan nafas dalam, meditasi, berzikir mengucapkan istighfar maupun alhamdulillah dan memohon ampunan pada Tuhan (PPNI, 2018). Intervensi tersebut memberikan efek menenangkan dan rileksasi pada klien sehingga dapat menurunkan ketegangan maupun kecemasan.

Beberapa penelitian menemukan bahwa terapi istighfar, terapi syukur dan *Emotional Freedom Technique* secara terpisah memberikan berbagai efek pada kesehatan mental. *Istighfar* atau memohon ampunan kepada Allah SWT memiliki dampak yang luar biasa untuk menghilangkan penderitaan, ketakutan, kesedihan, kesulitan, dan penyakit hati. Hasil penelitian Uyun dan Kurniawan pada tahun 2018 melaporkan bahwa terapi taubat dan istighfar meningkatkan kesejahteraan subjektif partisipan, terapi tersebut memberikan manfaat, seperti pengurangan kecemasan, kemarahan, dan gejala obsesif kompulsif, melukai diri sendiri, dan gangguan tidur (Uyun & Kurniawan, 2018).

Bersyukur merupakan bentuk pengakuan atas nikmat yang diberikan Allah SWT dengan ketundukan dan ketaatan sesuai dengan apa yang telah diperintahkan (Takdir, 2017). Seseorang yang memiliki rasa syukur atas nikmat yang diberikan Allah SWT lebih efektif dalam mengatasi stres sehari-hari, ketahanan dalam menghadapi stres akibat trauma menjadi meningkat, lebih cepat pulih dari penyakit, dan lebih menikmati kesehatan fisik. Terapi syukur dapat menurunkan stres dan depresi, serta dapat meningkatkan kepuasan hidup, hubungan sosial, serta mewujudkan lingkungan yang positif (Putri, Nurrahima, & Andriany, 2021).

Emotional Freedom Technique (EFT) digambarkan sebagai terapi energi berbasis meridian yang terdiri dari penyadapan berurutan pada lokasi tertentu sambil mengungkapkan ancaman, serta afirmasi atau penegasan positif. *Emotional Freedom Technique* (EFT) terbukti mampu membantu menyelesaikan permasalahan psikis maupun fisik (Church, 2012). Penelitian di Turki terhadap perawat yang merawat COVID-19 menemukan bahwa perawat yang menerima intervensi satu sesi EFT online menunjukkan penurunan stres, kecemasan, dan kelelahan yang signifikan sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang signifikan (Dincer & Inangil, 2021).

Dalam penelitian ini, penulis tertarik untuk menggabungkan Istighfar, Syukur dan *Emotional Freedom Technique* untuk menurunkan tingkat stres penyandang Diabetes Mellitus, karena dirasa sesuai dengan karakter masyarakat Kota Tegal yang mayoritas beragama Islam serta mudah dalam penerapannya. Jadi sangat memungkinkan jika intervensi ini diterapkan untuk menurunkan tingkat stres penyandang Diabetes Mellitus. Berdasarkan uraian di tersebut peneliti ingin membuktikan apakah terdapat pengaruh kombinasi Istighfar, Syukur dan *Emotional Freedom Technique* terhadap tingkat stres penyandang Diabetes Mellitus.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian *Quasi experimental* dengan pendekatan *pre and post test with control group*. Tempat penelitian di wilayah kerja Puskesmas Debong Lor Kota Tegal. Penelitian dilaksanakan setelah mendapatkan izin penelitian tertulis dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu (DPMPTSP) nomor 071/003/SKP/2021 dan mendapatkan keterangan layak etik dari Komite Etik Penelitian

Kesehatan Poltekkes Kemenkes Semarang Nomor 550/EA/KEPK/2021.

Populasi penelitian ini adalah penyandang Diabetes Mellitus di Wilayah kerja Puskesmas Debang Lor Kota Tegal. Pengambilan sampel melalui tehnik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi menderita diabetes, umur >18 tahun, agama Islam, teridentifikasi mengalami stres dari hasil kuesioner *Perceived Stress Scale (PSS)-10*, belum pernah mengikuti terapi SEFT sebelumnya, tidak sedang menjalani treatment psikologis, bersedia mengikuti penelitian sampai akhir. Sedangkan kriteria eksklusi adalah penyandang Diabetes Mellitus yang tidak mampu berkomunikasi secara baik, penyandang DM yang dirujuk ke RS ketika masa penelitian dan penyandang DM yang mengundurkan diri sebelum penelitian selesai. Jumlah sampel sebanyak 31 responden, terdiri atas kelompok intervensi sebanyak 16 responden dan kelompok kontrol sebanyak 15 responden. Penentuan besar sampel ini berdasarkan pendapat Borg & Gall (1979) yang menyatakan bahwa penelitian eksperimental membutuhkan setidaknya 15 responden (Cohen, Manion, & Morrison, 2007). Dan harus ada setidaknya 15 responden dalam kelompok kontrol dan eksperimen untuk perbandingan (Gall, Gall & Borg, 2003).

Pada responden kelompok intervensi, tingkat stres awal (pre test) diukur sebelum diajarkan cara melakukan kombinasi Istighfar, Syukur dan *Emotional Freedom Technique*. Kemudian responden belajar untuk melakukan terapi tersebut dengan benar. Selama 7 hari berikutnya, responden melakukan secara mandiri di rumah 2 kali sehari pada pagi dan malam hari. Setelah seminggu diukur kembali tingkat stres responden (post test). Sedangkan pada kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan, tingkat stres awal (pre test) dilakukan di awal pertemuan kemudian dilakukan pengukuran tingkat stres (post test) seminggu kemudian. Tingkat stres diukur dengan menggunakan kuesioner *Subjective Units of Distress Scale (SUDS)* yang terdiri atas 11 poin jawaban dimulai dari 0 hingga 10.

Intervensi kombinasi Istighfar, Syukur dan *Emotional Freedom Technique* merupakan modifikasi dari terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) yang dikembangkan oleh Ahmad Faiz Zainuddin (Zainuddin, 2012). Intervensi dalam penelitian ini terdiri atas tahapan set up dan tapping. Pada tahap Set-up, responden diminta mengakui dan menerima masalah yang dialami seperti rasa takut terkena COVID-19,

khawatir maupun sedih sesuai dengan yang dirasakan responden. Kemudian dilanjutkan berdoa memohon ampunan dan bersyukur kepada Allah serta mengucapkan “Astaghfirullah” sambil mengetuk titik karate chop. Pada tahap tapping, penyandang DM melakukan pengetukan di 8 titik tubuh tertentu sambil mengucapkan “Astaghfirullah” secara berulang-ulang. Pada akhir kegiatan mengambil nafas dalam dan mengucapkan “Alhamdulillahirobbilalamin”.

Uji statistik dilakukan dengan menggunakan program SPSS 21. Data kategorik mencakupi jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, dan lama menderita Diabetes Mellitus dilakukan analisis dengan menghitung distribusi frekuensinya. Sedangkan data usia merupakan data numerik dianalisa dengan menghitung *mean*, standar deviasi, nilai minimal dan maksimal. Analisis perubahan tingkat stres sebelum dan setelah disetiap kelompok menggunakan uji *paired t-test*. Adapun uji *Independent T-test* dilakukan untuk mengukur beda rerata tingkat stres penyandang Diabetes Mellitus antar kelompok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 menunjukkan mayoritas responden adalah perempuan (67,74%), memiliki pendidikan rendah (51,31%), bekerja (67,7%), lama menderita Diabetes Mellitus kurang dari 5 tahun (70,97%). Pada kelompok intervensi didapatkan sebagian besar responden adalah perempuan (75%), pendidikan rendah (62,25%), bekerja (56,25%) dan lama menderita Diabetes Mellitus kurang dari 5 tahun (75%). Pada kelompok kontrol didapatkan mayoritas responden adalah perempuan (60%), berpendidikan tinggi (60%), bekerja (80%) dan lama menderita Diabetes Mellitus kurang dari 5 tahun (60%).

Tabel 2 memperlihatkan bahwa rata-rata usia responden adalah 51,9 tahun. Pada kelompok intervensi usia responden rata-rata 49,75 tahun sedangkan pada kelompok kontrol 54,2 tahun.

Tabel 3 menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna tingkat stres pada kelompok intervensi sebelum dan setelah diberikan intervensi (*p value* 0,000). Demikian pula kelompok kontrol terdapat perbedaan bermakna tingkat stres sebelum dan setelah memperoleh perlakuan (*p value* 0,045).

Tabel 1. Karakteristik responden

Karak teristik	Kelompok intervensi (n=16)		Kelompok kontrol (n=15)		Total (n=31)	
	n	%	n	%	N	%
Jenis kelamin						
Laki-laki	4	25	6	40	10	32,26
Perempn	12	75	9	60	21	67,74
Pendidikan						
Tinggi	6	37,5	9	60	15	48,39
Rendah	10	62,5	6	40	16	51,31
Pekerjaan						
Bekerja	9	56,25	1 2	80	21	67,7
Tidak bekerja	7	43,75	3	20	10	32,3
Lama Menderita DM						
< 5 th	12	75	9	60	22	70,97
5-10 th	2	12,5	5	33,3	5	16,13
>10 th	2	12,5	1	6,7	4	12,90

Tabel 2. Karakteristik responden menurut usia

Vari abel	Kelompok	N	Mean	SD	Min- Maks
Usia	Intervensi	16	49,75	10,27	26-69
	Kontrol	15	54,2	5,57	45-67
	Total	31	51,9	8,51	26-69

Tabel 3. Perubahan tingkat stres penyandang Diabetes Mellitus sebelum dan sesudah diberikan intervensi

Vari abel	Ke lom pok	Terapi	Mea n ±SD	Perbe daan rerata ±SD	95% CI	P Value
Ting kat stres	In ter ven si	Sebe lum	5,43 ±1,9	1,81± 1,42	1,05 -	0,000
		Sesu dah	3,62 ±1,5 8		2,57	
	Kon trol	Sebe lum	2,73 ±1,4 8	0,60± 1,05	0,01 -	0,045
		Sesu dah	2,13 ±1,5 5		1,18	

Tabel 4. memperlihatkan perbedaan yang bermakna tingkat stres penyandang Diabetes Mellitus antara kedua kelompok setelah diberikan intervensi.

Tabel 4. Perbedaan tingkat stres penyandang Diabetes Mellitus setelah diberikan intervensi

Varia bel	Ke lom pok	Rerata ±SD	Perbe daan Rerata (95% C)	T	P va lue
Ting kat stres	In ter ven si	3,63± 1,586	1,49 (0,338 - 2,646)	2,6 44	0,01 3
	Kon trol	2,13± 1,552			

*Uji Independent t test $\alpha < 0,05$

Hasil penelitian ini menemukan tingkat stres yang berbeda antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan. Sebelum dilakukan intervensi rata-rata tingkat stres pada kelompok intervensi sebesar 5,43. Berdasarkan kuesioner SUDS tingkat stres berada pada rentang *Mild-moderate distress* yaitu mengalami perasaan yang tidak menyenangkan namun tidak memunculkan gejala fisiologis. Sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata tingkat stres pre-test sebesar 2,73, yaitu rentang stres berada pada kategori tingkat stres yang tidak mengganggu. Dalam penelitian ini, tingginya tingkat stres pada kelompok intervensi kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain faktor usia dan tingkat pendidikan. Responden pada kelompok intervensi rata-rata berusia 49 tahun dan sebagian besar memiliki pendidikan rendah, berbeda dengan responden pada kelompok kontrol yang rata-rata berusia 54 tahun dan sebagian besar berpendidikan tinggi. Hasil penelitian Intan Sulistyana Mustika Suci pada tahun 2018 menemukan bahwa semakin tinggi umur maka stres kerja semakin rendah. Sebaliknya semakin rendah tingkat pendidikan maka stres kerja semakin tinggi (Suci, 2018). Faktor lain yang mungkin berpengaruh terhadap perbedaan tingkat stres pada kedua kelompok dalam penelitian ini adalah kecerdasan emosional, penerimaan diri terhadap stres dan lain-lain, namun tidak diteliti dalam penelitian ini.

Stres yang dialami penyandang Diabetes Mellitus dalam penelitian ini mungkin berkaitan dengan penyakit dan pandemi COVID-19 yang masih berlangsung saat dilakukan penelitian ini.

Sedikit banyak hal tersebut menyebabkan masalah psikologis pada penyandang Diabetes Mellitus. Distress diabetes atau emosi negatif seperti frustrasi, putus asa, marah yang timbul dari hidup dengan Diabetes Mellitus dapat menyebabkan ketidakpatuhan pada pengobatan dan kontrol glikemik yang buruk. Oleh karena itu diperlukan intervensi untuk menurunkan tingkat stres penyandang Diabetes Mellitus.

Penyandang Diabetes Mellitus yang mengalami stres memerlukan penanganan stres untuk memfasilitasi kemampuannya dalam menghadapi stres. Salah satu aspek penting dari penatalaksanaan stres adalah kemampuan mekanisme koping. Mekanisme koping merupakan berbagai upaya yang dilakukan oleh seseorang dalam mengatasi stres yang dialaminya (Stuart, Keliat, & Pasaribu, 2016). Mekanisme koping yang adaptif akan sangat membantu penyandang Diabetes Mellitus dalam menghadapi masalahnya dan akan berpengaruh terhadap kondisi psikologisnya.

Hasil penelitian ini menemukan bahwa penyandang Diabetes Mellitus yang mendapatkan perlakuan (kelompok intervensi) sebelum dilakukan intervensi rata-rata tingkat stresnya sebesar 5,43, setelah diberikan perlakuan selama satu minggu diperoleh penurunan tingkat stres menjadi 3,62 dan diperoleh nilai signifikansi 0,000 (p value <0,05). Sedangkan pada kelompok kontrol, rata-rata tingkat stres pre-test sebesar 2,73, pada post test diperoleh penurunan tingkat stres menjadi 2,13 dengan nilai signifikansi 0,045 (p value <0,05).

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini ke dua kelompok, baik kelompok intervensi maupun kelompok kontrol sama-sama mengalami penurunan rata-rata tingkat stres yang bermakna. Menurut peneliti, hasil penelitian ini mungkin berkaitan dengan kemampuan mekanisme koping yang dimiliki responden. Meskipun kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan, kemungkinan responden pada kelompok kontrol juga memiliki kemampuan mengelola stres yang adaptif. Hal ini bisa saja terjadi mengingat masyarakat Kota Tegal yang mayoritas beragama Islam, kemungkinan menghadapi masalah atau stres dengan cara mendekatkan diri pada Tuhan melalui kegiatan spiritual seperti berzikir, melaksanakan solat, berdoa, membaca Alquran sebagaimana kewajiban seorang muslim. Dimana pada penelitian ini kegiatan ibadah responden tidak dimodifikasi selama masa penelitian.

Berzikir dengan mengucapkan “Astaghfirullah” dan “Alhamdulillah” merupakan bentuk positif dari *religious coping*. Bagi penyandang Diabetes Mellitus, spiritualitas merupakan salah satu hal penting dalam hidup. Hasil penelitian Suciani dan Nuraini menunjukkan bahwa responden dengan rerata kemampuan spiritualitas yang tinggi memiliki tingkat stres normal (Suciani & Nuraini, 2017). Disamping mekanisme koping adaptif yang dimiliki responden pada kelompok perlakuan maupun kelompok intervensi, faktor lain yang mungkin berpengaruh terhadap hasil penelitian ini adalah karakteristik responden. Mayoritas responden kelompok kontrol ini dengan tingkat pendidikan tinggi dan rata-rata berusia 54 tahun yang mungkin mendukung terhadap kemampuan mekanisme koping yang adaptif. Semakin dewasa seseorang semakin baik dalam mengelola permasalahan.

Hasil Uji Independent T test dalam penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara kelompok perlakuan kombinasi Istighfar, Syukur dan *Emotional Freedom Technique* dengan kelompok kontrol dalam menurunkan tingkat stres. Intervensi kombinasi Istighfar, Syukur dan *Emotional Freedom Technique* merupakan modifikasi dari terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) yang dikembangkan oleh Ahmad Faiz Zainuddin yang berperan dalam mengurangi emosi negatif, menurunkan stres, memberikan ketenangan dan meningkatkan rasa relaks serta dapat digunakan untuk mengatasi masalah mental (Zainuddin, 2012). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Dincer dan Inangil juga menemukan bahwa satu sesi EFT kelompok secara online mampu mengurangi tingkat stres, kecemasan, serta kelelahan pada perawat yang merawat COVID-19 (Dincer & Inangil, 2021). Dan hasil penelitian Nisbah, Harmayetty & Dewi terhadap penderita Diabetes Mellitus bahwa kelompok intervensi yang mendapat terapi dzikir dan doa secara signifikan menunjukkan penurunan stres dan kecemasan (Nisbah, Harmayetty, & Dewi, 2020).

EFT terbukti efektif mengatasi masalah psikososial. EFT mampu menghilangkan stres dan meningkatkan relaksasi umum, melepaskan dan mengubah emosi yang menyakitkan, tidak nyaman, atau emosi negatif seperti kecemasan, kesedihan, kemarahan, rasa bersalah, frustrasi, dan lain-lain (Hafter, Barbee, Miller, & Shaner, 2021). Pada tahap set-up, kalimat yang diucapkan

secara sistematis mengatur masalah yang akan diselesaikan. Kalimat *set-up* menggunakan pendekatan kognitif (penerimaan diri) dan exposure (memaparkan pengalaman negatif). Alih-alih menghindari pengalaman negatif, pada tahap ini klien justru dihadapkan pada pengalaman negatif, diminta untuk mengingat dan memaparkan pikiran terhadap memori yang membuat trauma secara berulang-ulang dan memasangkan dengan penerimaan diri untuk mengurangi tekanan psikologi (Church, 2012).

Sementara berdoa, bersyukur dan berzikir mengucapkan istighfar dengan khushyuk, yakin serta ikhlas pada Allah maka tubuh akan lebih rileks, lebih tenang serta stres berkurang. Berdoa dan dzikir menurunkan stres dan rasa cemas dengan cara membantu seseorang meyakini bahwa melalui bantuan Allah stressor apa saja dapat dihadapi dengan baik (Nisbah et al., 2020). Dijelaskan di dalam hadist bahwa siapapun yang terbiasa istighfar, orang tersebut akan mendapatkan karunia dari Allah SWT, di mana Allah akan melepaskan setiap kesedihan dan memberikan jalan keluar dari setiap kesulitan, serta memberinya rezeki melalui jalan yang tidak terduga (Ma'arif, 2020).

Demikian juga dengan pengungkapan rasa syukur. Bersyukur memiliki hubungan kuat dengan kesehatan mental dan kepuasan terhadap kehidupan. Kegiatan bersyukur dapat menurunkan emosi negatif seperti stres dan depresi serta meningkatkan emosi positif seperti meningkatkan kepuasan hidup, hubungan sosial, dan menciptakan lingkungan yang positif (Putri et al., 2021). Seseorang yang bersyukur lebih mampu mengatasi stres sehari-hari, lebih tangguh dalam menghadapi stres, lebih cepat pulih dari penyakit, serta lebih menikmati kesehatan fisik (Emmons & Stern, 2013). Upaya menurunkan stres kerja juga dapat dilakukan dengan melakukan latihan bersyukur (Leguminosa, Nashori, & Rachmawati, 2017).

Pada tahap tapping, responden melakukan pengetukan ringan di 8 titik meridian di bagian tubuh dengan fokus pada emosi negatif yang dirasakan sambil mengucapkan istighfar berulang-ulang. *Tapping* dapat merangsang hipofisis sehingga kortisol penyebab stres berkurang serta menghasilkan hormon endorfin dan serotonin sehingga membuat tubuh menjadi rileks, dan tenang kembali (Kartikodaru, Hartoyo, & Wulandari, 2015). Church dalam penelitiannya menemukan bahwa EFT secara signifikan menurunkan kadar kortisol. Dalam

kondisi stres tubuh mulai dibanjiri dengan hormon adrenalin dan kortisol yang disekresikan oleh amigdala. Stimulasi pada titik-titik meridian dapat membantu menenangkan amigdala, memfasilitasi pelepasan bahan kimia yang menenangkan (serotonin, opioid, gamma aminobutyric acid) dalam amigdala, dan membawa tubuh kembali ke keadaan yang lebih rileks (Church, 2012). Pada akhir intervensi responden menarik napas dalam sambil mengucapkan "Alhamdulillahirobbilalamin". Napas dalam memberikan sensasi rileks dan mampu menurunkan stres (Davis & Key, 2011).

Menurut peneliti penurunan skor tingkat stres yang tinggi dan signifikan pada penyandang Diabetes Mellitus yang mendapatkan intervensi kombinasi Istighfar, Syukur dan *Emotional Freedom Technique* selain dari perlakuan yang diberikan. Dukungan sosial dan keluarga kemungkinan juga berkontribusi terhadap penurunan tingkat stres tersebut. Penyandang Diabetes Mellitus akan memiliki sikap lebih positif untuk mempelajari mekanisme koping yang baru untuk menghadapi stres yang dialami apabila keluarga, teman, kerabat maupun tenaga kesehatan memberikan dukungan. Faktor lain yang mungkin berpengaruh terhadap hasil penelitian ini adalah pelaksanaan post test ketika kasus pandemi COVID-19 di Kota Tegal sudah mereda dan para penyandang Diabetes Mellitus juga telah mendapatkan vaksin COVID-19, hal tersebut mungkin menurunkan kekhawatiran penyandang Diabetes Mellitus akan tertular COVID-19 dan berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres penyandang DM.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan diantaranya adalah tidak adanya blinded, dimana peneliti melaksanakan penelitian sendiri baik ketika melakukan *pre-test*, intervensi dan *post-test*, akan tetapi untuk mengurangi bias, peneliti tidak mempengaruhi atau mengarahkan responden pada saat pelaksanaan *pre-test* maupun *pos-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian intervensi kombinasi Istighfar, Syukur dan *Emotional Freedom Technique* pada penyandang Diabetes Mellitus dapat menurunkan tingkat stres. Hasil penelitian ini dapat menjadi inovasi asuhan keperawatan khususnya dalam memenuhi kebutuhan psikososial penyandang Diabetes Mellitus. Hal ini mengingat dampak dari stres yang berlarut-larut tidak teratasi akan berakibat meningkatnya glukosa darah, memperburuk kondisi serta menurunkan kualitas hidup

penyandang Diabetes Mellitus.

KESIMPULAN

Kombinasi Istighfar, Syukur dan *Emotional Freedom Technique* dapat menurunkan tingkat stres penyandang Diabetes Mellitus. Melalui hasil penelitian ini hendaknya intervensi ini dapat diterapkan sebagai salah satu terapi komplementer yang murah dan mudah untuk dilaksanakan dalam pelayanan perawatan. Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan rancangan atau desain penelitian yang mampu meminimalkan bias seperti rancangan penelitian eksperimen murni.

DAFTAR PUSTAKA

- Church, D. (2012). *The EFT mini-manual*. Energy Psychology Press.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2007). Research Methods in Education. In *Research Methods in Education* (sixth). <https://doi.org/10.4324/9781315456539>
- Davis, E., & Key, M. (2011). *The Relaxation & Stress Reduction Workbooke*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Dincer, B., & Inangil, D. (2021). The effect of Emotional Freedom Techniques on nurses' stress, anxiety, and burnout levels during the COVID-19 pandemic: A randomized controlled trial. *Explore*, 17(2), 109–114. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.11.012>
- Emmons, R. A., & Stern, R. (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal of Clinical Psychology*. <https://doi.org/10.1002/jclp.22020>
- Erener, S. (2020). Diabetes, infection risk and COVID-19. *Molecular Metabolism*. <https://doi.org/10.1016/j.molmet.2020.101044>
- Gall, M. D., Gall, J. P., & Borg, W. R. (2003). *Meredith D. Gall, Walter R. Borg, Joyce P. Gall - Educational Research_ An Introduction (7th Edition)-Allyn & Bacon (2003).pdf* (seventh). United States of America.
- Haftner, B. M., Barbee, J., Miller, C. Z., & Shaner, L. (2021). *Free tapping manual: A comprehensive introductory guide to EFT (Emotional Freedom technique)*. Retrieved from <https://eftinternational.org/wp-content/uploads/EFT-International-Free-Tapping-Manual.pdf>
- Hidayat, D., Jumaini, & Hasneli, Y. (2021). Gambaran Tingkat Stres Penderita Diabetes Mellitus Tipe Ii Selama Pandemi Covid-19. *JOM.FKp*, 8(2), 1–10.
- Joensen, L. E., Madsen, K. P., Holm, L., Nielsen, K. A., Rod, M. H., Petersen, A. A., ... Willaing, I. (2020). Diabetes and COVID-19: psychosocial consequences of the COVID-19 pandemic in people with diabetes in Denmark—what characterizes people with high levels of COVID-19-related worries? *Diabetic Medicine*. <https://doi.org/10.1111/dme.14319>
- Joseph, J. J., & Golden, S. H. (2017). Cortisol dysregulation: the bidirectional link between stress, depression, and type 2 diabetes mellitus. *Annals of the New York Academy of Sciences*. <https://doi.org/10.1111/nyas.13217>
- Kartikodaru, P., Hartoyo, M., & Wulandari. (2015). Pengaruh Pemberian Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Kemoterapi di SMC RS Telogorejo. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Ilmu Kebidanan (JIKK)*, 1(1), 1–8.
- Leguminosa, P., Nashori, F., & Rachmawati, M. A. (2017). Untuk Menurunkan Stres Kerja Guru Di Sekolah Inklusi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(2), 186.
- Ma'arif, M. S. (2020). Keutamaan Istigfar: Kandungan Makna Istigfar Terhadap Hadist Riwayat Ibn Majah. *Al-Adabiya: Jurnal Kebudayaan Dan Keagamaan*. <https://doi.org/10.37680/adabiya.v14i02.212>
- Nisbah, N. Q., Harmayetty, H., & Dewi, L. C. (2020). Pengaruh Pemberian Dzikir Terhadap Stres Dan Gula Darah Acak Pada Pasien Diabetes Mellitus. *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*. <https://doi.org/10.20473/pnj.v2i1.19475>
- Nursucita, A., & Handayani, L. (2021). Faktor Penyebab Stres Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Factors Causing Stress in Type 2 Diabetes Mellitus Patients. *Jambura Journal of Health Science and Research*, 3(2), 304–313.
- PPNI. (2018). *Standar Intervensi keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan* (1st ed.). Jakarta: DPP PPNI.
- Putri, P. R., Nurrahima, A., & Andriany, M. (2021). Efek Syukur terhadap Kesehatan Mental: A Systematic Review. *Jurnal Ilmiah*

- Kesehatan*.
<https://doi.org/10.48144/jiks.v14i1.533>
- Stuart, G. ., Keliat, B. ., & Pasaribu, J. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart* (Edisi Indo). Singapura: Elsevier.
- Suci, I. sulistyana M. (2018). Analisis hubungan faktor individu dan beban kerja mental dengan stres kerja. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 7(2), 220–229.
- Suciani, T., & Nuraini, T. (2017). Kemampuan Spiritualitas Dan Tingkat Stres Pasien Diabetes Mellitus Di Rumah Perawatan: Studi Pendahuluan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*.
<https://doi.org/10.7454/jki.v20i2.360>
- Takdir, M. (2017). Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif.
- Jurnal Studia Insania*.
<https://doi.org/10.18592/jsi.v5i2.1493>
- Uyun, Q., & Kurniawan, I. N. (2018). Taubat (Repentance) and Istighfar (Seek Forgiveness from Allah) Therapy to Improve Subjective Well-Being of Master Students: A Preliminary Study. *Advanced Science Letters*.
<https://doi.org/10.1166/asl.2018.11748>
- Zainuddin, A. F. (2012). *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). For Healing+Success+Happiness+Greatness*. Jakarta: Afzan Publishing.