

Penerapan Terapi Kelompok Suportif pada Klien dengan Isolasi Sosial dan Defisit Perawatan Diri di Komunitas

¹**Agus Haryanto Widagdo:** Rumah Sakit Jiwa Grhasia Pemprov D.I.Y

Email: widagdo.sp.jiwa19@gmail.com

ABSTRACT

Schizophrenia remains a major mental health concern in Indonesia. Individuals with schizophrenia often experience social isolation and self-care deficits, which may result in reduced quality of life, impaired social functioning, and increased dependence on family caregivers. Supportive group therapy has been recognized as a psychosocial intervention that may help address these challenges. This study aimed to examine the effect of supportive group therapy on social interaction skills and self-care independence among individuals experiencing social isolation and self-care deficits. A case series design with a pre-test and post-test approach was employed. The study involved 11 individuals with schizophrenia who experienced social isolation and self-care deficits in Sembung Village, Wedi District, Klaten Regency, Indonesia. Supportive group therapy was delivered in five sessions over a four-week period. Data were collected using an observation checklist assessing signs and symptoms before and after the intervention. The data were analyzed descriptively using frequency distributions and percentages. The findings demonstrated a reduction in the signs and symptoms of social isolation following the intervention. Participants showed improvements in social interaction skills, communication confidence, and engagement in group activities. In addition, self-care abilities improved, as reflected by greater independence in maintaining personal hygiene, dressing, eating, and performing activities of daily living. The findings suggest that supportive group therapy may contribute to improved social functioning and self-care independence among individuals with social isolation and self-care deficits. This intervention has the potential to be implemented as a community-based psychiatric nursing strategy to support recovery and enhance psychosocial functioning among individuals with schizophrenia.

Keywords: *supportive group therapy; social isolation; self-care deficit; schizophrenia; psychiatric nursing.*

ABSTRAK

Gangguan jiwa, khususnya skizofrenia, masih menjadi masalah kesehatan yang cukup tinggi di Indonesia. Klien dengan gangguan jiwa sering mengalami isolasi sosial dan defisit perawatan diri yang berdampak pada penurunan kualitas hidup, keterbatasan fungsi sosial, serta meningkatnya ketergantungan terhadap keluarga. Salah satu intervensi yang dapat digunakan untuk membantu mengatasi permasalahan tersebut adalah terapi kelompok suportif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan terapi kelompok suportif terhadap kemampuan interaksi sosial dan kemandirian perawatan diri pada klien yang mengalami isolasi sosial dan defisit perawatan diri. Penelitian menggunakan desain *case series* dengan pendekatan *pre-test* dan *post-test*. Sampel penelitian berjumlah 11 orang dengan gangguan jiwa yang mengalami isolasi sosial dan defisit perawatan diri di Desa Sembung, Kecamatan

Wedi, Kabupaten Klaten. Terapi kelompok suportif diberikan selama lima sesi dalam kurun waktu empat minggu. Data dikumpulkan menggunakan lembar evaluasi tanda dan gejala sebelum dan sesudah intervensi, kemudian dianalisis secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tanda dan gejala isolasi sosial setelah pemberian terapi kelompok suportif. Klien mulai menunjukkan peningkatan kemampuan berinteraksi, keberanian berkomunikasi, dan partisipasi dalam kegiatan kelompok. Selain itu, terjadi peningkatan kemampuan perawatan diri yang ditandai dengan meningkatnya kemandirian dalam menjaga kebersihan diri, berpakaian, makan, dan aktivitas sehari-hari lainnya. Terapi kelompok suportif memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan sosialisasi dan kemandirian perawatan diri pada klien dengan isolasi sosial dan defisit perawatan diri. Intervensi ini dapat dijadikan salah satu alternatif terapi keperawatan jiwa berbasis komunitas untuk mendukung proses pemulihan klien.

Kata Kunci: terapi kelompok suportif, isolasi sosial, defisit perawatan diri, skizofrenia, keperawatan jiwa.

PENDAHULUAN

Gangguan jiwa merupakan kondisi yang memengaruhi kemampuan seseorang dalam berpikir, merasakan, berperilaku, serta berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Kondisi ini dapat muncul akibat ketidakmampuan individu dalam menghadapi berbagai tekanan yang berasal dari dalam maupun luar dirinya. Salah satu gangguan jiwa yang banyak ditemukan adalah skizofrenia, yaitu gangguan mental berat yang ditandai dengan gangguan persepsi, proses pikir, emosi, dan hubungan sosial.

Secara global, jumlah individu yang mengalami gangguan kesehatan mental terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Kondisi ini menjadi tantangan bagi sistem pelayanan kesehatan karena gangguan jiwa tidak hanya berdampak pada individu yang mengalaminya, tetapi juga pada keluarga dan masyarakat. Di Indonesia, masalah kesehatan jiwa masih menjadi perhatian utama karena tingginya angka kejadian gangguan jiwa berat serta rendahnya kemampuan sebagian klien dalam menjalankan fungsi sosial dan aktivitas sehari-hari.

Salah satu masalah yang sering ditemukan pada klien dengan gangguan jiwa adalah isolasi sosial. Kondisi ini ditandai dengan kecenderungan menarik diri dari lingkungan, menghindari interaksi dengan orang lain, serta kesulitan membangun hubungan sosial yang bermakna. Jika tidak ditangani dengan baik, isolasi sosial dapat memperburuk kondisi psikologis klien dan menghambat proses pemulihan.

Selain isolasi sosial, masalah lain yang sering muncul adalah defisit perawatan diri. Klien mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan dasar seperti mandi, berpakaian,

makan, maupun menjaga kebersihan diri. Kondisi tersebut umumnya dipengaruhi oleh gangguan motivasi, penurunan fungsi kognitif, dan kurangnya dukungan sosial yang memadai. Terapi kelompok suportif merupakan salah satu intervensi keperawatan jiwa yang memanfaatkan dinamika kelompok sebagai sarana untuk memberikan dukungan emosional, meningkatkan motivasi, serta membantu anggota kelompok mengembangkan kemampuan mengatasi masalah yang dihadapi. Melalui proses berbagi pengalaman dan saling memberikan dukungan, klien diharapkan mampu meningkatkan keterampilan sosial sekaligus memperbaiki kemampuan perawatan dirinya.

Berdasarkan hasil identifikasi kasus di Desa Sembung Kecamatan Wedi Kabupaten Klaten, ditemukan sejumlah klien gangguan jiwa yang mengalami isolasi sosial dan defisit perawatan diri. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang mampu meningkatkan kemampuan sosial dan kemandirian klien melalui penerapan terapi kelompok suportif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *case series* dengan pendekatan *pre-test* dan *post-test*. Penelitian dilaksanakan di Desa Sembung Kecamatan Wedi Kabupaten Klaten pada periode April sampai Mei 2026. Populasi penelitian adalah seluruh klien gangguan jiwa yang berada di wilayah Desa Sembung. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Sebanyak 11 responden memenuhi kriteria inklusi dan mengikuti seluruh rangkaian terapi kelompok suportif hingga selesai.

Intervensi dilakukan melalui lima sesi terapi kelompok suportif yang dilaksanakan satu kali setiap minggu. Setiap sesi berlangsung selama 45–60 menit dan difasilitasi oleh perawat jiwa. Materi terapi meliputi identifikasi masalah, pemanfaatan sumber dukungan, penyelesaian masalah secara bertahap, serta evaluasi hasil dan hambatan yang dihadapi klien. Data dikumpulkan menggunakan lembar observasi karakteristik responden, faktor predisposisi dan presipitasi, mekanisme koping, serta evaluasi tanda dan gejala isolasi sosial dan defisit perawatan diri sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data dilakukan secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi dan persentase.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden (n = 11).

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
Dewasa muda (18–40 tahun)	5	45,0

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Dewasa tengah (40–60 tahun)	4	37,0
Lansia (>60 tahun)	2	18,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	5	45,0
Perempuan	6	55,0
Pendidikan		
Tidak sekolah	1	9,0
SD	3	27,0
SMP	3	27,0
SMA	4	37,0
Perguruan Tinggi	0	0
Pekerjaan		
Bekerja	1	9,0
Tidak bekerja	10	91,0
Status Pernikahan		
Belum menikah	7	63,0
Menikah	4	37,0
Janda/Duda	0	0

Sebanyak 11 responden mengikuti seluruh rangkaian terapi kelompok suportif. Mayoritas responden berada pada kelompok usia dewasa muda, berjenis kelamin perempuan, berpendidikan SMA, tidak bekerja, dan belum menikah. Mayoritas responden merupakan kelompok usia produktif yang belum menikah dan tidak bekerja. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi kemampuan interaksi sosial maupun kemandirian dalam aktivitas sehari-hari.

Tabel 2. Faktor Predisposisi Responden (n = 11)

Faktor Predisposisi	n	%
Gangguan jiwa sebelumnya	10	90,9
Riwayat merokok	3	27,3
Riwayat alkohol/NAPZA	1	9,1
Faktor genetik	4	36,4
Trauma kepala	1	9,1
Pengalaman tidak menyenangkan	8	72,7
Kepribadian tertutup	7	63,6
Pola asuh kurang mendukung	7	63,6
Tidak bekerja	10	90,9
Masalah ekonomi	11	100

Faktor Predisposisi	n	%
Belum menikah	7	63,6
Tidak memiliki teman dekat	8	72,7
Tidak mengikuti kegiatan sosial	8	72,7
Tidak mengikuti kegiatan keagamaan	8	72,7

Faktor predisposisi yang paling banyak ditemukan adalah riwayat gangguan jiwa sebelumnya, pengalaman hidup yang tidak menyenangkan, kepribadian tertutup, masalah ekonomi, tidak memiliki teman dekat, serta rendahnya keterlibatan dalam aktivitas sosial maupun keagamaan. Hasil menunjukkan bahwa masalah ekonomi (100%), riwayat gangguan jiwa sebelumnya (90,9%), dan tidak bekerja (90,9%) merupakan faktor predisposisi yang paling dominan.

Tabel 3. Faktor Presipitasi Responden (n = 11)

Faktor Presipitasi	n	%
Berhenti minum obat	9	81,8
Keluhan fisik	2	18,2
Keinginan tidak terpenuhi	2	18,2
Tidak bekerja	2	18,2
Konflik keluarga/teman	2	18,2
Belum atau tidak menikah	4	36,4

Faktor presipitasi yang paling dominan adalah ketidakpatuhan minum obat. Selain itu, beberapa responden mengalami tekanan psikologis akibat keinginan yang tidak terpenuhi dan keterbatasan hubungan sosial. Faktor pencetus ketidakpatuhan minum obat (81,8%), diikuti status belum menikah (36,4%).

Tabel 4. Mekanisme Koping Responden (n = 11)

Mekanisme Koping	n	%
Diam atau memendam masalah	7	63,6
Merokok/minum kopi berlebihan	4	36,4
Marah-marah	4	36,4
Bercerita kepada orang lain	2	18,2

Sebagian besar responden cenderung memendam masalah dibandingkan mencari bantuan atau dukungan sosial.

Tabel 5. Perubahan Tanda dan Gejala Kognitif Isolasi Sosial Sebelum dan Sesudah Intervensi (n = 11)

Gejala Kognitif	Pre-test n (%)	Post-test n (%)
Merasa kesepian	7 (63,6)	4 (36,4)
Merasa tidak bermanfaat dalam hubungan sosial	5 (45,5)	3 (27,3)
Merasa akan ditolak orang lain	6 (54,5)	3 (27,3)
Tidak mampu mengikuti norma sosial	6 (54,5)	3 (27,3)
Tidak mampu berhubungan sosial	3 (27,3)	0 (0,0)
Merasa tidak komunikatif	6 (54,5)	1 (9,1)
Merasa tidak aman di dekat orang lain	2 (18,2)	0 (0,0)
Berpikir orang lain tidak membantu	5 (45,5)	0 (0,0)
Berpikir orang lain tidak memaafkan	2 (18,2)	0 (0,0)
Sulit bekerja sama dalam kelompok	2 (18,2)	0 (0,0)

Terjadi penurunan jumlah gejala pada seluruh indikator setelah pelaksanaan terapi kelompok suportif. Hasil ini menunjukkan bahwa terapi kelompok suportif membantu meningkatkan kemampuan interaksi sosial dan mengurangi persepsi negatif responden terhadap lingkungan sosialnya. Sebelum intervensi, sebagian besar responden menunjukkan gejala isolasi sosial berupa perasaan kesepian, ketakutan ditolak oleh lingkungan, kurang percaya diri saat berinteraksi, dan kecenderungan menarik diri dari masyarakat. Pada aspek perawatan diri, responden menunjukkan penurunan kemampuan menjaga kebersihan diri, berpakaian dengan rapi, dan melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri.

Tabel 6. Ringkasan Perubahan Kondisi Responden Setelah Terapi Kelompok Suportif

Variabel	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
Isolasi sosial	Tinggi	Menurun
Kepercayaan diri	Rendah	Meningkat
Kemampuan komunikasi	Kurang	Meningkat
Partisipasi sosial	Rendah	Meningkat
Perawatan diri	Kurang mandiri	Lebih mandiri
Kebersihan diri	Kurang terjaga	Lebih baik
Penampilan diri	Kurang rapi	Lebih rapi

Setelah mengikuti terapi kelompok suportif, terjadi penurunan jumlah tanda dan gejala isolasi sosial. Responden mulai lebih aktif berbicara, berani menyampaikan pendapat, menjalin komunikasi dengan anggota kelompok lain, dan menunjukkan minat untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial.

Perubahan positif juga terlihat pada aspek perawatan diri. Responden menjadi lebih mandiri dalam menjaga kebersihan tubuh, berpakaian dengan lebih rapi, serta memiliki motivasi yang lebih baik untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa bantuan orang lain.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi kelompok suportif mampu meningkatkan kemampuan interaksi sosial pada klien dengan gangguan jiwa. Melalui proses berbagi pengalaman dan dukungan dari anggota kelompok lain, klien memperoleh kesempatan untuk mengembangkan rasa percaya diri dan belajar keterampilan sosial secara bertahap. Interaksi yang terjadi selama terapi membantu klien menyadari bahwa mereka tidak menghadapi masalah sendirian. Kesamaan pengalaman antaranggota kelompok menumbuhkan rasa saling memahami dan mengurangi perasaan terisolasi. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap peningkatan keberanian klien untuk berinteraksi dengan lingkungan sosial.

Pada aspek perawatan diri, terapi kelompok suportif juga memberikan dampak positif. Dukungan yang diberikan oleh anggota kelompok dan fasilitator meningkatkan motivasi klien untuk menjaga kebersihan diri dan menjalankan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Adanya apresiasi dan penguatan positif selama terapi turut meningkatkan harga diri serta keyakinan klien terhadap kemampuannya. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi kelompok suportif tidak hanya membantu mengurangi gejala psikososial, tetapi juga berperan dalam meningkatkan fungsi adaptif klien dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, terapi kelompok suportif dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan jiwa yang efektif dalam pelayanan kesehatan berbasis komunitas.

KESIMPULAN

Terapi kelompok suportif terbukti memberikan manfaat terhadap peningkatan kemampuan sosialisasi dan kemandirian perawatan diri pada klien dengan isolasi sosial dan defisit perawatan diri. Setelah mengikuti terapi, klien menunjukkan penurunan tanda dan gejala isolasi sosial, peningkatan kemampuan berinteraksi, serta peningkatan kemandirian dalam memenuhi kebutuhan perawatan diri sehari-hari.

SARAN

1. Puskesmas diharapkan dapat mengintegrasikan terapi kelompok suportif ke dalam program kesehatan jiwa berbasis masyarakat.

2. Perawat jiwa perlu memanfaatkan terapi kelompok suportif sebagai salah satu intervensi untuk meningkatkan fungsi sosial dan kemandirian klien.
3. Keluarga diharapkan memberikan dukungan berkelanjutan kepada klien agar hasil terapi dapat dipertahankan.
4. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan desain penelitian yang lebih kuat dengan jumlah sampel yang lebih besar untuk memperoleh bukti yang lebih komprehensif.

REFERENSI

- 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), 165–174. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.167-174>
- Dewi, M. A. K., & Sukmayanti, L. M. K. (2020). Dukungan sosial dan skizofrenia. *Psikobuletin Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(3), 178. <https://doi.org/10.24014/pib.v1i3.9919>
- Farizah, N., dkk. (2020). Efektivitas terapi kelompok suportif terhadap kemampuan interaksi sosial pasien skizofrenia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(2), 120–127.
- Harkomah, I. (2018). Pengaruh terapi social skills training (SST) dan terapi suportif terhadap keterampilan sosialisasi pada klien skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Daerah Provinsi Jambi. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 2(1), 65. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v2i1.818>
- Herawati, T., & Afconneri. (2020). Penerapan teori self-care Orem pada pasien gangguan jiwa. *Jurnal Keperawatan*, 12(3), 210–218.
- Keliat, B. A., Akemat, Helena, N., & Nurhaeni, H. (2019). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas*. Jakarta: EGC.
- Lestari, S., & Hidayah, N. (2023). Pengaruh terapi kelompok suportif terhadap kemampuan sosialisasi pasien skizofrenia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 6(1), 45–53.
- Milkhatun, M., Rizal, A. A. F., Asthiningsih, N. W. W., & Sutriani, M. (2022). Self-care assistance approach to Dorothea Orem theory on activity daily living capabilities of schizophrenic patients. *South East Asia Nursing Research*, 4(3), 14–20. <https://doi.org/10.26714/seanr.4.3.2022.14-20>
- Stuart, G. W. (2016). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing* (10th ed.). St. Louis: Elsevier.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* (6th ed.). New York: Basic Books.
- Yusuf, A., Nihayati, H. E., & Kurniawan, K. E. (2017). Modeling participant toward self-care deficit on schizophrenic clients. *Jurnal NERS*, 12(1), 41. <https://doi.org/10.20473/jn.v12i1.3754>