



Journal of Legal Society

E-ISSN: 3110-8148

Volume 2, Number 1, Year 2026

Article published DOI : <https://doi.org/10.65434>

Publication Page: <https://journal.um-tas.com/index.php/legalsociety/74>

Efektivitas Konseling Individu Dalam Mengurangi Kecemasan Pasien Rawat Inap di Rumah Sakit Umum Daerah Sapiro

Nadia Iska Marito Lubis,¹⁾ Lutfi Indah Parwasih,²⁾ Letti Suriani,³⁾ Asri Annisa,⁴⁾ Eky Armeyleia,⁵⁾ Ilman Junaidi Hutasuht⁶⁾

Program Studi Bimbingan Konseling Islam,
UIN. Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan

Nadiaiskamarito1@gmail.com¹⁾
Lutfiindahparwasih03@gmail.com²⁾
Surianiletti@gmail.com³⁾
asriannisa005@gmail.com⁴⁾
armeyliakyy73@gmail.com⁵⁾
ilmanjunaidi4@gmail.com⁶⁾

ABSTRAK

Kecemasan pasien rawat inap akibat penyakit, prosedur medis, dan lingkungan rumah sakit dapat menghambat proses pemulihan fisik maupun psikologis. Penelitian deskriptif kualitatif ini bertujuan menguji efektivitas konseling individual dalam mengurangi kecemasan pada 15 pasien rawat inap dengan tingkat kecemasan ringan hingga sedang di Rumah Sakit Umum Sapiro. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dokumentasi, serta penyebaran skala kecemasan sebelum dan sesudah intervensi, lalu dianalisis secara kuantitatif deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling individual sangat efektif menurunkan kecemasan pasien. Sebelum intervensi, mayoritas pasien mengalami gejala seperti rasa takut, gelisah, susah tidur, dan berpikiran negatif tentang kondisi kesehatan mereka. Setelah mendapatkan sesi konseling individual, kondisi emosional pasien menjadi lebih stabil dan tenang. Mereka mampu mengekspresikan perasaan secara terbuka serta membangun perspektif positif terhadap proses pengobatan. Layanan ini terbukti memberikan dukungan emosional dan meningkatkan kemampuan penyesuaian diri pasien selama di rumah sakit.

Kata kunci: Konseling Individual, Kecemasan, Pasien Rawat Inap, Rumah Sakit.

ABSTRACT

Inpatient anxiety due to illness, medical procedures, and the hospital environment can hinder physical and psychological recovery. This qualitative descriptive study aimed to test the effectiveness of individual counseling in reducing anxiety in 15 inpatients with mild to moderate anxiety at Sapiro General Hospital. Data were collected through observation, interviews, documentation, and the distribution of anxiety scales before and after the intervention, then analyzed quantitatively. The results showed that individual counseling was highly effective in reducing patient anxiety. Before the intervention, the majority of patients experienced symptoms such as fear, anxiety, insomnia, and negative thoughts about their health condition. After receiving individual counseling sessions, patients' emotional states became more stable and calm. They were able to express their feelings openly and develop a positive perspective on the treatment

process. This service has been shown to provide emotional support and improve patients' adjustment during their hospital stay.

Keywords: *Individual Counseling, Anxiety, Inpatients, Hospital.*

PENDAHULUAN

Rumah sakit merupakan lembaga pelayanan kesehatan yang tidak hanya berfokus pada pengobatan fisik pasien, tetapi juga memperhatikan kondisi psikologis pasien selama menjalani perawatan. Pasien rawat inap sering mengalami berbagai tekanan emosional akibat penyakit yang dideritanya, lingkungan rumah sakit, prosedur tindakan medis, serta ketidakpastian terhadap proses penyembuhan. Kondisi tersebut dapat memunculkan kecemasan yang memengaruhi keadaan fisik maupun mental pasien. Kecemasan merupakan respon emosional yang ditandai dengan perasaan takut, khawatir, gelisah, dan tidak nyaman terhadap situasi yang dianggap mengancam. Menurut Stuart, kecemasan dapat muncul ketika individu menghadapi kondisi yang tidak pasti dan menimbulkan tekanan psikologis. Pada pasien rawat inap, kecemasan sering muncul akibat rasa takut terhadap penyakit, rasa nyeri, tindakan medis, maupun kemungkinan terjadinya komplikasi selama perawatan.

Kondisi kecemasan yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak pada proses penyembuhan pasien. Pasien yang mengalami kecemasan cenderung sulit beristirahat, mengalami gangguan tidur, sulit berkonsentrasi, serta menunjukkan kondisi emosional yang tidak stabil. Oleh karena itu, dibutuhkan layanan bantuan psikologis yang mampu membantu pasien mengurangi kecemasan selama menjalani perawatan di rumah sakit. Salah satu layanan yang dapat diberikan ialah konseling individu. Konseling individu merupakan proses bantuan secara tatap muka antara konselor dan konseli yang bertujuan membantu individu memahami masalah, mengurangi tekanan emosional, serta menemukan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi. Dalam konteks rumah sakit, konseling individu dapat membantu pasien mengekspresikan perasaan, memperoleh dukungan emosional, serta meningkatkan ketenangan psikologis selama masa perawatan.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa layanan konseling dan komunikasi terapeutik memiliki pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien rawat inap. Hasil penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian Noradina (2020) yang menunjukkan bahwa layanan komunikasi terapeutik mampu menurunkan tingkat kecemasan pasien rumah sakit. Persamaannya terletak pada adanya perubahan kondisi emosional pasien setelah memperoleh dukungan psikologis. Namun, penelitian ini lebih menekankan pada layanan konseling individu yang memberikan kesempatan kepada pasien untuk mengungkapkan perasaan dan permasalahan secara lebih mendalam sesuai kebutuhan masing-masing pasien.

Oleh karena itu, layanan konseling individu dinilai penting untuk diterapkan sebagai bagian dari pelayanan holistik rumah sakit. Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Konseling Individu dalam Mengurangi Kecemasan Pasien Rawat Inap di Rumah Sakit Umum Sipiok.”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Pendekatan kualitatif digunakan untuk memahami secara mendalam kondisi psikologis pasien rawat inap serta proses pelaksanaan konseling individu dalam mengurangi kecemasan pasien di Rumah Sakit Umum Sipiok. Melalui pendekatan ini, peneliti berusaha memperoleh gambaran mengenai pengalaman, perasaan, dan perubahan

emosional pasien setelah mendapatkan layanan konseling individu. Penelitian dilaksanakan di Rumah Sakit Umum Sapiro, Kabupaten Tapanuli Selatan. Adapun subjek penelitian terdiri dari 15 pasien rawat inap yang mengalami kecemasan selama menjalani perawatan di rumah sakit, baik kecemasan sedang, ringan dan kecemasan berat. Penentuan informan dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan informan berdasarkan kriteria tertentu yang dianggap mampu memberikan informasi sesuai kebutuhan penelitian. Informan dalam penelitian ini terdiri dari pasien rawat inap, petugas kesehatan, serta pihak yang terlibat dalam pelayanan pasien di rumah sakit.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk melihat kondisi emosional pasien serta proses pelaksanaan konseling individu selama pasien menjalani perawatan. Wawancara dilakukan secara langsung kepada pasien guna memperoleh informasi mengenai bentuk kecemasan yang dialami, perasaan pasien selama dirawat, serta perubahan yang dirasakan setelah mengikuti konseling individu. Selain itu, dokumentasi digunakan untuk melengkapi data penelitian berupa catatan, arsip, maupun data pendukung lainnya yang berkaitan dengan penelitian.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan model analisis Interaktif Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilih serta memfokuskan data yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian deskriptif agar data mudah dipahami. Selanjutnya, penarikan kesimpulan dilakukan berdasarkan hasil temuan penelitian mengenai efektivitas konseling individu dalam mengurangi kecemasan pasien rawat inap di Rumah Sakit Umum Sapiro. Untuk memperoleh keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi sehingga data yang diperoleh lebih valid dan dapat dipercaya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bentuk Kecemasan Pasien Rawat Inap di Rumah Sakit Umum Sapiro

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti kepada pasien rawat inap di Rumah Sakit Umum Sapiro, ditemukan bahwa sebagian pasien mengalami kecemasan selama menjalani perawatan di rumah sakit. Kecemasan yang dialami pasien muncul akibat kondisi penyakit, proses pengobatan, tindakan medis, serta kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan yang belum membaik. Beberapa bentuk kecemasan yang dialami pasien antara lain rasa takut terhadap penyakit yang diderita, sulit tidur, gelisah, pikiran negatif, serta rasa khawatir terhadap kemungkinan terjadinya komplikasi penyakit. Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu pasien menyampaikan:

“Saya sering merasa takut memikirkan penyakit yang saya alami, apalagi kalau malam sulit tidur karena terus kepikiran apakah saya bisa cepat sembuh atau tidak.”

Selain itu, terdapat pasien yang merasa sedih dan takut karena harus menjalani perawatan dalam waktu yang cukup lama di rumah sakit. Pasien lain juga menyampaikan:

“Selama dirawat di rumah sakit saya merasa tidak tenang, kadang takut kalau kondisi saya semakin parah dan memikirkan keluarga di rumah.” (Wawancara dengan pasien rawat inap, 2026)

Berdasarkan hasil wawancara, salah satu pasien menyatakan bahwa dirinya merasa cemas karena takut penyakit yang dialami tidak kunjung sembuh, masalah keuangan, serta pasien juga mengaku sering memikirkan kondisi keluarga dan merasa tidak nyaman selama

berada di lingkungan rumah sakit. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa hospitalisasi dapat memengaruhi kondisi psikologis pasien selama menjalani rawat inap. Temuan penelitian ini sejalan dengan teori Stuart yang menyatakan bahwa kecemasan merupakan respons emosional berupa rasa takut dan khawatir terhadap situasi yang dianggap mengancam. Pada pasien rawat inap, kecemasan muncul akibat kondisi kesehatan dan ketidakpastian terhadap proses penyembuhan.

Pelaksanaan Konseling Individu pada Pasien Rawat Inap

Pelaksanaan konseling individu dilakukan melalui komunikasi secara langsung antara konselor dan pasien rawat inap. Konseling dilakukan secara bertahap dimulai dari tahap pembukaan, tahap inti, dan tahap penutupan. Pada tahap pembukaan, peneliti membangun hubungan yang baik dengan pasien agar pasien merasa nyaman dan percaya selama proses konseling berlangsung. Peneliti memberikan kesempatan kepada pasien untuk menceritakan kondisi dan perasaan yang dialami selama menjalani perawatan di rumah sakit.

Selanjutnya, pada tahap inti konselor membantu pasien mengungkapkan kecemasan yang dirasakan serta memberikan dukungan emosional kepada pasien. Dalam proses ini, pasien diarahkan untuk berpikir lebih positif terhadap proses pengobatan dan pemulihan yang sedang dijalani. Peneliti juga memberikan motivasi agar pasien tetap tenang dan memiliki semangat untuk sembuh. Pada tahap penutupan, peneliti memberikan penguatan kepada pasien serta menyimpulkan hasil pembicaraan selama proses konseling berlangsung. Pasien diberikan kesempatan untuk menyampaikan perasaan setelah mengikuti layanan konseling individu. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, pasien menyatakan bahwa dukungan dan motivasi yang diberikan membuat dirinya merasa lebih kuat dalam menjalani proses pengobatan. *“Setelah diberi semangat dan motivasi, saya merasa lebih tenang dan mulai berpikir positif tentang kesembuhan saya.”* (Wawancara dengan pasien rawat inap, 2026)

Selain pasien, tenaga kesehatan juga mengamati adanya perubahan kondisi emosional pada pasien setelah mendapatkan layanan konseling individu. Berdasarkan hasil wawancara, tenaga kesehatan menyampaikan bahwa pasien yang memperoleh dukungan psikologis cenderung lebih tenang dan lebih kooperatif selama menjalani proses perawatan. *“Pasien yang diberikan kesempatan untuk menyampaikan keluhan dan perasaannya biasanya terlihat lebih tenang. Mereka juga lebih mudah diajak bekerja sama dalam menjalani pengobatan dibandingkan sebelumnya.”* (Wawancara dengan tenaga kesehatan, 2026).

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa konseling individu tidak hanya membantu pasien dalam mengurangi kecemasan, tetapi juga mendukung terciptanya hubungan yang lebih baik antara pasien dan tenaga kesehatan selama proses perawatan berlangsung.

Efektivitas Konseling Individu dalam Mengurangi Kecemasan Pasien Rawat Inap

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling individu memberikan pengaruh positif terhadap kondisi psikologis pasien rawat inap. Setelah mengikuti layanan konseling individu, pasien mengalami perubahan emosional yang lebih baik dibandingkan sebelumnya. Beberapa pasien mengaku merasa lebih tenang setelah diberikan kesempatan untuk menceritakan perasaan dan ketakutan yang dialami selama menjalani perawatan. Selain itu, pasien juga merasa memperoleh dukungan emosional sehingga kecemasan yang dirasakan mulai berkurang. Hasil observasi menunjukkan bahwa setelah mengikuti konseling individu, pasien tampak lebih rileks, lebih mudah berinteraksi, serta memiliki

pandangan yang lebih positif terhadap proses penyembuhan. Pasien juga mulai mampu mengontrol pikiran negatif dan lebih percaya terhadap proses pengobatan yang dijalani.

Pasien lainnya juga mengungkapkan adanya perubahan kondisi emosional setelah mengikuti konseling individu.

“Sekarang saya lebih bisa mengendalikan pikiran negatif dan lebih yakin untuk menjalani pengobatan sampai selesai.” (Wawancara dengan pasien rawat inap, 2026)

Temuan penelitian ini sesuai dengan pendapat Prayitno yang menyatakan bahwa konseling individu bertujuan membantu individu mengatasi masalah dan mencapai kondisi psikologis yang lebih baik. Selain itu, penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa layanan konseling dan komunikasi terapeutik mampu membantu menurunkan tingkat kecemasan pasien rumah sakit. Dengan demikian, konseling individu dinilai efektif dalam membantu mengurangi kecemasan pasien rawat inap di Rumah Sakit Umum Sapiro. Layanan konseling individu memberikan dampak positif terhadap kondisi emosional pasien sehingga pasien lebih mampu menghadapi proses perawatan dengan tenang dan optimis.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian Afandi dkk. (2023) yang menunjukkan bahwa komunikasi terapeutik yang dilakukan secara efektif mampu membantu menurunkan tingkat kecemasan pasien selama menjalani perawatan di rumah sakit. Hubungan terapeutik yang terjalin antara tenaga pendamping dan pasien memberikan rasa aman, meningkatkan kepercayaan diri pasien, serta membantu pasien mengelola pikiran negatif yang muncul akibat kondisi penyakit yang dialaminya.

Selain itu, penelitian Elasari dkk. (2024) menemukan bahwa dukungan pelayanan kesehatan yang baik berhubungan dengan penurunan tingkat kecemasan pasien rawat inap dewasa. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pasien tidak hanya membutuhkan penanganan medis, tetapi juga dukungan psikologis yang mampu meningkatkan ketenangan dan kesiapan pasien dalam menghadapi proses pengobatan.

Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling Islam, konseling individu tidak hanya membantu pasien dari aspek psikologis, tetapi juga memperkuat aspek spiritual. Hasil penelitian Suriarti (2024) menunjukkan bahwa bimbingan rohani Islam membantu pasien memperoleh ketenangan, kesabaran, serta motivasi untuk sembuh selama menjalani rawat inap. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa konseling individu yang dipadukan dengan nilai-nilai spiritual dapat menjadi layanan yang efektif dalam mengurangi kecemasan pasien. Pasien yang mengalami kecemasan diarahkan untuk memiliki sikap sabar, tawakal, dan optimis terhadap ketentuan Allah Swt. Penguatan nilai-nilai spiritual tersebut membantu pasien memperoleh ketenangan batin sehingga mampu menghadapi kondisi sakit dengan lebih ikhlas dan penuh harapan. Sebagaimana firman Allah Swt. Dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 yang menjelaskan bahwa dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. Oleh karena itu, konseling individu yang dipadukan dengan pendekatan spiritual Islam dapat menjadi salah satu alternatif layanan yang efektif dalam membantu mengurangi kecemasan pasien rawat inap.

Dengan demikian, konseling individu dinilai efektif dalam membantu mengurangi kecemasan pasien rawat inap di Rumah Sakit Umum Sapiro. Layanan konseling individu memberikan dampak positif terhadap kondisi emosional pasien sehingga pasien lebih mampu menghadapi proses perawatan dengan tenang dan optimis. Dan berdasarkan hasil penelitian dan teori yang digunakan, dapat dipahami bahwa efektivitas konseling individu tidak hanya terlihat dari berkurangnya gejala kecemasan seperti rasa takut, gelisah, dan pikiran negatif, tetapi juga dari meningkatnya kemampuan pasien dalam menerima kondisi yang dialami, membangun harapan positif, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan

rumah sakit. Dengan demikian, konseling individu memiliki kontribusi yang signifikan dalam mendukung pelayanan kesehatan yang holistik, yaitu pelayanan yang memperhatikan aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual pasien.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai efektivitas konseling individu dalam mengurangi kecemasan pasien rawat inap di Rumah Sakit Umum Sapiro, dapat disimpulkan bahwa pasien rawat inap mengalami berbagai bentuk kecemasan selama menjalani perawatan di rumah sakit. Bentuk kecemasan yang dialami meliputi rasa takut terhadap penyakit, gelisah, sulit tidur, pikiran negatif, serta kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan dan proses pengobatan yang dijalani. Oleh karena itu, pihak rumah sakit diharapkan dapat mengoptimalkan layanan konseling individu sebagai bagian dari pelayanan kesehatan holistik guna mendukung kesejahteraan psikologis pasien selama menjalani perawatan.

Adapun pelaksanaan konseling individu yang dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu tahap pembukaan, tahap inti, dan tahap penutupan. Dalam proses konseling, pasien diberikan kesempatan untuk mengungkapkan perasaan, ketakutan, dan pikiran yang dialami selama menjalani rawat inap. Konseling individu juga memberikan dukungan emosional serta membantu pasien membangun pikiran yang lebih positif terhadap kondisi kesehatan dan proses penyembuhan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling individu efektif dalam membantu mengurangi kecemasan pasien rawat inap di Rumah Sakit Umum Sapiro. Setelah mengikuti layanan konseling individu, pasien terlihat lebih tenang, lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan, serta memiliki kondisi emosional yang lebih stabil. Dengan demikian, layanan konseling individu memiliki peran penting dalam membantu mendukung kesehatan mental pasien selama menjalani perawatan di rumah sakit.

DAFTAR PUSTAKA

- Adz-Dzaky, Hamdani Bakran. (2015). *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Afandi, Alfid Tri, Prestasianita Putri, dan Taufan Citra Darmawan. (2023). "Komunikasi Terapeutik. Perawat dengan Tingkat Kecemasan Pasien dalam Tatanan Manajemen di Rumah Sakit." *Jurnal Keperawatan* 12, no. 1: 56–63.
- Amelia, Tri Putri, 2020. "Problematika Pelaksanaan Bimbingan Rohani pada Pasien Hemodialisa di Rumah Sakit Umum Daerah Sapiro Kabupaten Tapanuli Selatan". Skripsi, IAIN Padangsidimpuan.
- Arikunto, Suharsimi. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Elasari, Yunina, Yuli Sena Futri, Moh. Heri Kurniawan, dan Rizki Yeni Wulandari. "Hubungan Pelaksanaan Discharge Planning dengan Kecemasan Pasien Rawat Inap Dewasa." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 12, no. 4 (2024): 969–976.
- Hawari, Dadang. 2016. *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Lestari, Rini dan Eka Pangestika Sujatmiko, 2022. "Konseling Kelompok Islami untuk Menurunkan Kecemasan Caregiver Pasien Rawat Inap," *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 10, no. 3 (152).

- Miles, Matthew B. 2014. Michael Huberman, dkk, "Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook". California: Sage Publications.
- Moleong, Lexy J. 2018. Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Noradina. 2020. "Efektivitas Terapi Komunikasi Terapeutik terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Gagal Jantung di Rumah Sakit Royal Prima," Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA 6. 2 (88).
- Prayitno dan Erman Amti. 2018. Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Kualitatif. Bandung: Alfabeta.
- Surianti. "Implementasi Bimbingan Rohani Islam dalam Memotivasi Kesembuhan Pasien Rawat Inap di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Sinjai." Jurnal Mimbar Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani 10, no. 2 (2024): 95–105.
- Stuart, Gail W. 2016. Buku Saku Keperawatan Jiwa. Jakarta: EGC.
- Willis, Sofyan S. 2017. Konseling Indivi Constitution The 1945 Constitution of the Republic of Indonesia