

Penerapan Teknik Terapi *Guided imagery* Pada Pasien Diabetes Melitus Yang Mengalami Ansietas Di RSUD Karel Sadsuitubun Langgur

[Rachel Renhungan]^{1)*}, [Lucky H. Noya]²⁾, [Muhammad Amrullah]³⁾, [Notesya A. Amanupunnyo]⁴⁾

Email: [windirenhungan@gmail.com]

^{1,2,3)} Keperawatan, D.3 Keperawatan Tual, Poltekkes kemenkes Maluku, Indonesia

ABSTRAK

Ansietas merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan rasa cemas dan khawatir berlebihan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Pada pasien Diabetes Melitus (DM), ansietas sering muncul sebagai dampak dari kondisi kronis yang dialami. Selain pengobatan farmakologis, terapi nonfarmakologis seperti relaksasi *guided imagery* dapat menjadi alternatif penanganan ansietas. Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan intervensi keperawatan pada pasien DM yang mengalami ansietas, melalui penerapan teknik *guided imagery* di RSUD Karel Sadsuitubun Langgur. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus yang diberikan kepada dua puluh pasien Diabetes Melitus yang mengalami ansietas terkait krisis situasional. Intervensi keperawatan yang diberikan adalah teknik relaksasi *guided imagery* yang dilakukan sebanyak tiga pertemuan yang terdiri dari dua siklus setiap pertemuannya. Setelah penerapan intervensi, pasien menunjukkan penurunan tingkat ansietas, dengan presentase yang semula sebanyak 100% pasien DM dengan Ansietas terjadi penurunan menjadi 10%. Evaluasi menunjukkan bahwa masalah ansietas pada pasien dapat teratasi dengan menggunakan teknik *guided imagery*, sehingga menunjukkan bahwa teknik *guided imagery* terbukti efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam mengurangi ansietas pada pasien DM. sehingga perawat diharapkan lebih memperhatikan aspek psikososial pasien terutama kecemasan yang muncul pada pasien DM dan tidak hanya berfokus pada kondisi fisik.

Kata kunci: Ansietas, Diabetes Melitus, Guided imagery

ABSTRACT

Anxiety is a psychological condition characterized by excessive fear and worry that can interfere with daily activities. In patients with Diabetes Mellitus (DM), anxiety often arises as a result of the chronic nature of the disease. In addition to pharmacological treatment, non-pharmacological therapies such as guided imagery relaxation can serve as an alternative for managing anxiety. This study aims to implement nursing interventions for DM patients experiencing anxiety through the application of guided imagery techniques at RSUD Karel Sadsuitubun. This study used a descriptive design with a case study approach involving twenty Diabetes Mellitus patients experiencing anxiety related to situational crises. The nursing intervention applied was the guided imagery relaxation technique, conducted over three sessions, with each session consisting of two cycles. Following the intervention, patients showed a decrease in anxiety levels, with the percentage of DM patients with anxiety dropping from 100% to 10%. The evaluation showed that anxiety problems in patients can be resolved using guided imagery techniques, indicating that guided imagery is effective as a non-pharmacological intervention in reducing anxiety in DM patients. Therefore, nurses are expected to pay more attention to the psychosocial aspects of patients, especially anxiety experienced by DM patients, and not solely focus on their physical condition.

Keywords: Anxiety, Diabetes Mellitus, Guided imagery

1. LATAR BELAKANG

Kesehatan jiwa menurut *World Health Organization* (WHO) adalah ketika seseorang tersebut merasa sehat dan bahagia, mampu menghadapi tantangan hidup serta dapat menerima orang lain sebagaimana seharusnya serta mempunyai sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain. Kesehatan jiwa merupakan unsur utama dalam menunjang terwujudnya kualitas hidup manusia yang utuh. Kesehatan jiwa di dunia sudah menjadi persoalan yang sangat serius, paling tidak terdapat satu dari empat orang di dunia mengalami masalah mental. WHO merilis data terdapat 450 juta orang di dunia mengalami gangguan jiwa 3,6% diantaranya mengalami gangguan kecemasan (Kemenkes 2018).

Gangguan kecemasan adalah suatu kondisi yang ditandai dengan rasa cemas, takut, gelisah, dan khawatir yang berlebihan serta tidak terkendali dalam kehidupan sehari-hari tanpa alasan yang jelas. Kondisi ini pada akhirnya akan mengganggu aktivitas sehari-hari seperti ketika bekerja, sekolah, kehidupan sosial, dan dalam berhubungan dengan orang lain. Orang dengan gangguan kecemasan biasanya cenderung untuk selalu berpikiran buruk atau memiliki pola pikir yang terdistorsi, misalnya merasa bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya dan tidak bisa berhenti cemas terhadap pekerjaan dan aspek-aspek penting lain sehingga kehidupan sehari-harinya didominasi dengan rasa khawatir dan ketakutan yang berlebihan. Gangguan kecemasan dapat dialami oleh anak-anak ataupun orang dewasa Roberge *et al* dalam Rahmawaty R (2022).

Menurut *American Psychological Association* (APA) dalam Muyasaroh *et al*. (2020), kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stres, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya). Menurut Peplau dalam Muyasaroh *et al* (2020). terdapat empat tingkatan kecemasan, yaitu kecemasan ringan, sedang, berat, dan panik. Kecemasan ringan terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan dapat memotivasi belajar serta meningkatkan kreativitas, dengan tanda seperti waspada, gelisah, sulit tidur, dan hipersensitif terhadap suara. Kecemasan sedang membuat individu

lebih fokus pada hal penting dengan perhatian selektif, disertai napas pendek, nadi meningkat, mulut kering, dan gelisah. Kecemasan berat membatasi persepsi dan fokus pada detail kecil, menyebabkan sulit konsentrasi, sakit kepala, pusing, gemetar, insomnia, serta gangguan pencernaan. Pada tingkat panik, individu kehilangan kendali sepenuhnya, mengalami teror dan ketakutan ekstrem, aktivitas motorik meningkat, dan rasionalitas hilang, yang jika berlangsung lama dapat menyebabkan kelelahan atau bahkan kematian.

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan, permasalahan kesehatan yang meningkat pada saat ini di Indonesia mencakup gangguan kesehatan jiwa, dengan lebih dari 19 juta orang mengalami masalah mental emosional. Selain itu, terdapat peningkatan kasus bunuh diri dan prevalensi penyakit tidak menular (PTM) yang terus meningkat seperti Hipertensi dan Diabetes Melitus, yang dipicu oleh gaya hidup tidak sehat (Kemenkes 2021).

Diabetes Melitus adalah salah satu dari penyakit kronis yang menyebabkan gangguan metabolik yang ditandai dengan kadar gula darah yang melebihi batas normal. Diabetes Melitus tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga pada kesehatan mental penderitanya. Salah satu masalah psikologis yang sering menyertai penyakit ini adalah ansietas atau kecemasan. Kondisi cemas pasien Diabetes Melitus menyebabkan peningkatan kadar gula darah yang merupakan sumber energi bagi cairan tubuh dan menyebabkan peningkatan produksi hormon stres yang dapat menyebabkan peningkatan kadar gula darah. Hal ini berkaitan dengan adanya sistem neuroendokrin melalui jalur hipotalamus-hipofisis-adrenal (PERKENI, 2019). Selain itu sebuah studi menunjukkan bahwa penderita Diabetes Melitus yang telah terdiagnosis diabetes membutuhkan perubahan gaya hidup seperti perubahan pola makan atau diet, kontrol gula darah serta pengobatan dan penguatan, hal ini bertujuan untuk mencegah peningkatan gula darah, yang membuat sehingga mereka rentan terhadap stres dan menjerumus kepada gangguan kecemasan atau ansietas (Naibaho & Kusumaningrum, 2020).

Menurut *International Diabetes Federation* (IDF), menyatakan bahwa terdapat 537 juta orang pada usia 20-79 tahun di dunia menderita diabetes pada tahun 2021. Angka ini diprediksi

terus meningkat hingga mencapai 643 juta di tahun 2030 dan 783 juta di tahun 2045. Data IDF memosisikan Indonesia sebagai negara dengan jumlah pengidap diabetes tertinggi kelima di dunia, setela h Tiongkok, India, Pakistan dan Amerika Serikat (AS), bahkan Indonesia menjadi satu-satunya di kawasan Asia Tenggara yang masuk ke dalam 10 besar negara dengan kasus pengidap diabetes terbanyak dengan prevalensi diabetes di Indonesia sebesar 10,6% dari total jumlah penduduk sebesar 179,72 juta (*International Diabetes Federation, 2021*). Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Maluku tahun 2020 menunjukkan bahwa DM termasuk dalam sepuluh penyakit terbesar di provinsi Maluku. Berdasarkan hasil pengambilan data awal yang peneliti lakukan di RSUD Karel Sadsuitubun Langgur pada tanggal 25 Januari 2025, dalam periode 3 tahun terakhir menunjukkan bahwa jumlah penderita penyakit Diabetes Melitus pada tahun 2022 berjumlah 105 orang, kemudian pada tahun 2023 berjumlah 128 orang, dan pada tahun 2024 penderita Diabetes Melitus mengalami peningkatan kasus sebanyak 56 orang, dengan total kasus sebanyak 184 orang. Dan 50 orang diantaranya mengalami ansietas.

Ansietas yang dialami oleh penderita Diabetes Melitus dapat ditangani secara farmakologi yaitu dengan pengobatan ansiolitik dan nonfarmakologi yaitu dengan terapi *guided imagery*. Relaksasi *guided imagery* adalah Teknik yang dapat menurunkan ansietas dengan cara distraksi mengimajinasikan keadaan atau lingkungan yang menyenangkan dengan melibatkan indera. *guided imagery* digunakan untuk mengelola koping dengan cara berkhayal sesuatu yang dimulai menggunakan proses relaksasi yaitu pasien diminta untuk perlahan lahan menutup matanya lalu mengatur nafas, kemudian pasien dibimbing untuk mengosongkan pikirannya lalu memenuhi pikiran pasien menggunakan bayangan suasana hening dan tenang (Laura *et al.* 2021). Selain itu *guided imagery* memiliki manfaat lainnya yakni seperti mengurangi rasa sakit, depresi, dan kualitas tidur yang lebih baik. Terapi ini berfokus dalam mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif, yang membuat pasien merasa lebih tenang atau rileks. Efek ini dirasakan secara langsung oleh tubuh pasien, yaitu peningkatan produksi endorfin saat pikiran mereka tenang dan rileks (Legi *et al.*, 2019).

Menurut hasil penelitian Laura dkk. (2021), penelitian mereka menunjukkan bahwa terapi *guided imagery* atau *guided imagery*, efektif dalam menurunkan tingkat ansietas pada pasien dengan diabetes melitus (DM). Hal ini disebabkan karena *guided imagery* atau *guided imagery* mampu menciptakan visualisasi yang menyenangkan, sehingga membantu mengurangi kecemasan. Salah satu faktor utama yang memengaruhi ansietas pada pasien Diabetes Melitus adalah rasa takut terhadap kemungkinan terjadinya komplikasi. Hal ini juga didukung oleh penelitian dari Susanti dan Ristyawati (2021), yang mengungkapkan bahwa terapi *guided imagery* atau *guided imagery* pada pasien DM tipe 2 di Puskesmas Bulak Banteng dapat memberikan efek efektif. Sebelum menerima terapi *guided imagery*, sebagian besar pasien mengalami ansietas ringan. Tetapi setelah terapi, *guided imagery* rata-rata pasien tidak memiliki ansietas. Terjadi penurunan tingkat kecemasan pada responden ketika dilakukan terapi *guided imagery*. Menurunnya kecemasan ini berlangsung setelah pasien itu dirawat terapi *guided imagery* dua kali dalam seminggu. Sementara berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan di RSUD Karel Sadsuitubun Langgur, didapatkan data bahwa; penerapan tindakan nonfarmakologis pada pasien diabetes melitus yang mengalami ansietas dengan penerapan terapi *guided imagery* belum pernah dilakukan. Disebabkan karena tindakan nonfarmakologis yang sering digunakan pada pasien hanyalah terapi relaksasi napas dalam. Sementara dari hasil wawancara dengan enam orang pasien diabetes melitus yang berada di ruangan kelas, bedah dan ruangan pria didapatkan hasil bahwa satu orang mengalami ansietas ringan, kemudian 4 orang mengalami ansietas sedang dan satu orang mengalami ansietas berat. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata pasien diabetes melitus yang mengalami ansietas berada pada tingkat ansietas sedang.

Berdasarkan hal tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan Penerapan Teknik Terapi *guided imagery* Pada Pasien Diabetes Melitus Yang Mengalami Ansietas di RSUD Karel Sadsuitubun Langgur

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus deskriptif, yang merupakan bagian dari

pendekatan penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2020), studi kasus deskriptif bertujuan untuk memahami secara mendalam suatu individu, kelompok, atau peristiwa dalam konteks tertentu. Dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan menggunakan penerapan intervensi pada pasien Diabetes Melitus yang mengalami ansietas, dengan penerapan teknik Guided imagery sebagai intervensi keperawatan. Subjek dalam penelitian ini adalah 20 orang pasien Diabetes Melitus yang mengalami ansietas dan sedang menjalani perawatan inap di RSUD Karel Sadsuitubun Langgur. Pemilihan subjek dilakukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.

Fokus utama dalam penelitian ini adalah penerapan teknik *guided imagery* sebagai upaya untuk mengurangi ansietas pada pasien Diabetes Melitus. Teknik ini merupakan metode relaksasi yang dilakukan dalam sesi selama 10–15 menit, dua sesi dalam tiga hari. Instrumen penelitian yang digunakan adalah format pengkajian asuhan keperawatan psikososial yang telah distandarkan oleh institusi, beserta lembar pengkajian indeks HARS. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara terhadap pasien dan keluarga untuk memperoleh data subjektif, dan menilai Tingkat kecemasan pasien menggunakan HARS sebelum dan sesudah diberikan terapi *guided imagery*, observasi dilakukan secara langsung terhadap pasien untuk menilai apakah ada penurunan Tingkat kecemasan setelah dilakukan terapi *guided imagery*.

Penelitian ini juga tidak terlepas dari prinsip etik keperawatan yang terdiri dari; prinsip keadilan (justice), tidak merugikan pasien (non-maleficence), kejujuran (veracity), kesetiaan (fidelity), berbuat baik (beneficence), menghormati otonomi pasien (autonomy), menjaga kerahasiaan informasi pasien (confidentiality), serta akuntabilitas atas setiap tindakan keperawatan yang dilakukan (accountability).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil studi kasus pada pasien DM dengan Ansietas yang dilaksanakan pada tanggal 15-23 April 2025 di RSUD Karel Sadsuitubun Langgur. Setelah dilakukan intervensi keperawatan teknik *guided imagery*, maka didapatkan hasil :

Tabel 1

Karakteristik Responden (n=20)		
Variabel	Frekuensi	Presentase
Usia		
40-60	9	45%
61-70	11	55%
Pekerjaan		
PNS	6	30%
Petani	2	10%
Ibu Rumah Tangga	6	30%
Polisi	3	15%
Nelayan	3	15%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	9	45%
Perempuan	11	55%
Lama Riwayat		
< 1 Tahun	9	45%
1-3 Tahun	6	30%
> 3 Tahun	5	25%
Riwayat Keluarga		
Ada	5	25%
Tidak Ada	15	75%

Tabel 1 menunjukkan bahwa usia subyek penelitian yang terbanyak berada pada rentang dewasa akhir usia 61 tahun keatas yaitu sebanyak 11 orang (55%). Status pekerjaan subyek penelitian yang terbanyak adalah ibu rumah tangga dan PNS yaitu masing-masing sebanyak 6 orang (30%). Jenis kelamin subyek penelitian yang terbanyak berada pada perempuan yaitu sebanyak 11 orang (55%). Lama riwayat menderita DM pada subyek penelitian terbanyak berada pada <1 tahun yaitu sebanyak 9 orang (45%). Dan riwayat keluarga yang menderita DM pada subyek penelitian terbanyak berada pada Tidak ada yaitu sebanyak 15 orang (75%).

Tabel 2

Tingkat Ansietas Sebelum Melakukan Terapi *Guided imagery*

Tingkat Ansietas	Frekuensi	Presentasi
Ansietas Ringan	5	25%
Ansietas Sedang	15	75%
Ansietas Berat	0	0%
Panik	0	0%

Tabel 2 menunjukkan hasil pre test diketahui bahwa sebagian besar penderita diabetes melitus yang mengalami ansietas sebelum diberikan

terapi guided imagery memiliki ansietas ringan sebanyak 5 responden (25%), ansietas sedang sebanyak 15 responden (75%) dan ansietas berat dan panik 0 responden (0%).

Tabel 3
Tingkat Ansietas Setelah Melakukan Terapi
Guided imagery

Tingkat Ansietas	Frekuensi	Presentasi
Ansietas Ringan	18	90%
Ansietas Sedang	2	10%
Ansietas Berat	0	0%
Panik	0	0%

Tabel 3 menunjukkan hasil post test diketahui bahwa sebagian besar penderita diabetes melitus yang mengalami ansietas setelah diberikan terapi *guided imagery* memiliki ansietas ringan sebanyak 18 responden (90%), ansietas sedang sebanyak 2 responden (10%) dan ansietas berat dan panik 0 responden (0%).

Pembahasan

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berada pada rentang usia **61–70 tahun** (55%). Hal ini sejalan dengan peningkatan prevalensi DM pada kelompok usia lanjut, di mana faktor usia turut memengaruhi kestabilan psikologis, termasuk munculnya gangguan ansietas akibat komplikasi atau ketidakpastian kondisi Kesehatan. Jenis kelamin yang dominan adalah **perempuan** (55%). Studi sebelumnya menyebutkan bahwa perempuan cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, karena secara emosional lebih sensitif terhadap masalah kesehatan dan stresor lingkungan. Pekerjaan yang paling banyak adalah **PNS dan Ibu Rumah Tangga** masing-masing 30%. Kedua kelompok ini bisa memiliki beban psikologis yang tinggi: PNS karena tekanan pekerjaan dan tanggung jawab publik, dan ibu rumah tangga karena beban peran ganda di rumah tangga. Sebagian besar pasien memiliki riwayat DM kurang dari **1 tahun** (45%), yang menggambarkan fase adaptasi awal terhadap penyakit kronis yang baru didiagnosis. Dalam fase ini, pasien cenderung mengalami tekanan emosional tinggi karena ketakutan terhadap komplikasi, perubahan gaya hidup, dan ketergantungan obat. Sebanyak **75% responden tidak memiliki riwayat keluarga dengan DM**, yang mungkin menjadikan diagnosis DM

sebagai suatu hal yang baru dan mengejutkan bagi mereka, sehingga memicu ansietas karena kurangnya pemahaman atau kesiapan menghadapi penyakit tersebut.

Pada Tabel 2, sebelum dilakukan terapi, 75% responden mengalami ansietas sedang, dan 25% mengalami ansietas ringan. Tidak ada yang mengalami ansietas berat atau panik. Ini menunjukkan bahwa pasien DM di RSUD Karel Sadsuitubun Langgur umumnya mengalami tingkat kecemasan yang cukup mengganggu, meskipun belum pada tingkat parah. Setelah intervensi keperawatan berupa teknik *guided imagery*, terjadi penurunan signifikan tingkat ansietas (Tabel 3). Sebanyak 90% responden mengalami ansietas ringan, dan hanya 10% masih pada tingkat sedang. Tidak ada lagi yang berada pada tingkat berat maupun panik. Penurunan ini menunjukkan bahwa terapi *guided imagery* efektif dalam membantu pasien menurunkan ketegangan emosional. Teknik ini bekerja dengan merangsang pikiran positif, ketenangan, dan relaksasi melalui visualisasi imajinatif yang menyenangkan. Dengan membayangkan situasi yang damai dan menenangkan, pasien dapat mengalihkan fokus dari stresor penyakit dan meningkatkan kontrol diri atas emosi negatif.

Hasil ini memiliki implikasi penting dalam praktik keperawatan, khususnya dalam manajemen ansietas pasien DM. Teknik *guided imagery* merupakan metode non-farmakologis yang mudah diterapkan, tidak memerlukan biaya besar, dan dapat dilakukan secara mandiri setelah pasien diajarkan oleh perawat. Perawat dapat menggunakan teknik ini sebagai bagian dari pendekatan holistik, mengintegrasikan aspek psikologis dalam perawatan pasien dengan penyakit kronis seperti DM. Edukasi dan dukungan emosional yang tepat sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di RSUD Karel Sadsuitubun Langgur, dapat disimpulkan bahwa teknik terapi *guided imagery* efektif dalam menurunkan tingkat ansietas pada pasien Diabetes Melitus. Mayoritas pasien yang mengalami ansietas berada pada kelompok usia lanjut (61–70 tahun), berjenis kelamin perempuan, dan memiliki riwayat menderita

Diabetes Melitus kurang dari satu tahun. Sebelum dilakukan terapi, sebagian besar pasien berada pada tingkat ansietas sedang, dan setelah diberikan intervensi *guided imagery* secara rutin, terjadi penurunan yang signifikan menjadi sebagian besar berada pada tingkat ansietas ringan. Tidak ditemukan pasien yang mengalami ansietas berat maupun panik setelah intervensi.

Teknik *guided imagery* terbukti mampu memberikan efek relaksasi, meningkatkan ketenangan pikiran, dan membantu pasien dalam mengelola kecemasan terhadap penyakit yang dialaminya. Terapi ini bekerja dengan cara mengarahkan pasien untuk membayangkan suasana yang tenang dan menyenangkan, sehingga pikiran negatif dapat dialihkan dan digantikan oleh pikiran positif. Intervensi ini juga mudah diterapkan, tidak memerlukan biaya besar, serta dapat dilakukan secara mandiri setelah pasien diberikan edukasi yang tepat oleh perawat.

Dengan demikian, teknik *guided imagery* dapat dijadikan sebagai intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam praktik keperawatan, khususnya dalam menangani ansietas pada pasien dengan penyakit kronis seperti Diabetes Melitus. Pendekatan ini mendukung perawatan yang bersifat holistik dan berpusat pada pasien, serta dapat meningkatkan kualitas hidup pasien secara keseluruhan.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada pihak Poltekkes Kemenkes Maluku dan semua yang pihak terkait dalam penelitian ini, yang bersedia dan yang telah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Legi, J. R., Sulaeman, S., & Purwanti, N. H. (2019). Pengaruh storytelling dan *guided-imagery* terhadap tingkat perubahan kecemasan anak usia prasekolah yang dilakukan tindakan invasif. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(1), 145-156.

Muyasaroh, Hj. Hanifah, Yusuf Hasan Baharudin, Nanda Noor Fadhrin, Tatang Agus Pradana, and Muhammad Ridwan. (2020). "Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap Dalam Menghadapi Pandemi Covid 19." Lembaga 68 25 Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat

(LP2M) Universitas Nahdatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap.

Naibaho, R. A., Kusumaningrum, N. S. D., & Dyan, N. S. (2020). Pengkajian stres pada penyandang diabetes mellitus. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(1), 1.

PERKENI. (2019). Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia 2019. In *Perkumpulan Endokrinologi Indonesia*.

Rahmawati, R. (2022). Menurunkan gejala kecemasan pada gangguan kecemasan umum dengan cognitive therapy. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 10(4), 103-107.

Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (hlm. 114). Bandung: Alfabeta.

Susanti, S., & Ristyawati, R. N. I. (2021). The Effect Of Therapy Guided imagery On The Level Of Anxiety In Patients Of Type 2 Diabetes Mellitus. *Nurse And Holistic Care*, 1(1), 14-22.