

Penerapan Reality Therapy dengan Teknik WDEP untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada Pasien Diabetic Kidney Disease yang Menjalani Hemodialisa : Studi Kasus

I Gusti Ayu Agung Sri Laksmi Chandra Astiti¹, Yanto Prasetyo²

Program Studi Pendidikan Profesi Psikolog, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Indonesia

gungsri.laksmi@gmail.com¹, yanto_prasetyo@untag-sby.ac.id²

Kata Kunci:

Reality Therapy,
Wdep, Penerimaan
Diri, Diabetic Kidney
Disease, Hemodialisa

Abstrak

Diabetic Kidney Disease (DKD) merupakan salah satu komplikasi kronis diabetes melitus yang dapat menyebabkan penurunan fungsi ginjal hingga memerlukan terapi hemodialisa. Kondisi ini sering menimbulkan dampak psikologis berupa kecemasan dan kesulitan dalam menerima kondisi kesehatan yang dialami. Penelitian ini bertujuan mengkaji penerapan *Reality Therapy* dengan teknik WDEP (*Wants, Doing, Evaluation, Planning*) dalam meningkatkan penerimaan diri pada pasien DKD yang menjalani hemodialisa. Penelitian menggunakan pendekatan *Single Subject Research (SSR)* dengan desain studi kasus tunggal pada seorang pasien laki-laki berusia 60 tahun yang mengalami kesulitan penerimaan diri terhadap kondisi kesehatannya. Intervensi diberikan dalam empat sesi menggunakan teknik WDEP. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan penerimaan diri, berkurangnya kecemasan, meningkatnya keterbukaan dalam berinteraksi, serta berkembangnya perilaku yang lebih adaptif dalam menghadapi penyakit berinteraksi, serta berkembangnya perilaku yang lebih adaptif dalam menghadapi penyakit kronis. Temuan ini menunjukkan bahwa *Reality Therapy* dengan teknik WDEP efektif membantu proses penerimaan diri dan penyesuaian psikologis pada pasien yang menjalani hemodialisa.

Key Word:

Reality Therapy,
Wdep, Self-
Acceptance, Diabetic
Kidney Disease,
Hemodialysis

Abstract

Diabetic Kidney Disease (DKD) is a chronic complication of diabetes mellitus that can lead to decreased kidney function requiring hemodialysis therapy. This condition often causes psychological impacts in the form of anxiety and difficulty accepting one's health condition. This study aims to examine the application of *Reality Therapy* using the WDEP (*Wants, Doing, Evaluation, Planning*) technique to improve self-acceptance in DKD patients undergoing hemodialysis. The study used a *Single Subject Research (SSR)* approach with a single case study design in a 60-year-old male patient experiencing difficulty accepting his health condition. The intervention was delivered in four sessions using the WDEP technique. The results showed increased self-acceptance, reduced anxiety, increased openness in interactions, and the development of more adaptive behaviors in dealing with chronic illness. These findings indicate that *Reality Therapy* using the WDEP technique is effective in supporting the process of self-acceptance and psychological adjustment in patients undergoing hemodialysis.

Information Production:

© 2026 by the authors of this article. This work is licensed under an Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA)



PENDAHULUAN

Diabetic Kidney Disease (DKD) merupakan salah satu komplikasi kronis yang sering terjadi pada individu dengan diabetes melitus dan menjadi penyebab utama terjadinya gagal ginjal kronis. Kondisi ini ditandai dengan penurunan fungsi ginjal secara progresif sehingga pada tahap tertentu pasien memerlukan terapi pengganti ginjal berupa hemodialisa untuk mempertahankan fungsi kehidupan. Selain berdampak pada kondisi fisik, penyakit kronis seperti DKD juga dapat memengaruhi kondisi psikologis individu karena menuntut perubahan gaya hidup, keterbatasan aktivitas, serta ketergantungan terhadap tindakan medis yang harus dijalani secara rutin.

Pasien yang menjalani hemodialisa sering kali menghadapi berbagai tekanan psikologis, seperti kecemasan, stres, depresi, dan kesulitan dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan kondisi kesehatan. Kondisi tersebut muncul karena individu harus menghadapi kenyataan bahwa penyakit yang dialami bersifat kronis dan membutuhkan pengobatan jangka panjang. Penelitian menunjukkan bahwa pasien hemodialisa memiliki risiko mengalami kecemasan yang cukup tinggi, terutama pada fase awal menjalani terapi, karena adanya ketidakpastian mengenai kondisi kesehatan, perubahan fungsi tubuh, serta kekhawatiran terhadap masa depan (Yunia et al., 2023).

Salah satu aspek psikologis yang berperan penting dalam proses adaptasi pasien penyakit kronis adalah penerimaan diri. Penerimaan diri merupakan kemampuan individu untuk menerima kondisi dirinya secara realistis, termasuk berbagai keterbatasan yang dimiliki, tanpa disertai penolakan yang berlebihan. Individu yang mampu menerima kondisi kesehatannya cenderung menunjukkan penyesuaian psikologis yang lebih baik dibandingkan individu yang masih mengalami penolakan terhadap kondisi yang dialami (Stanton et al., 2007).

Kesulitan dalam penerimaan diri pada pasien penyakit kronis dapat dipahami melalui teori tahapan penerimaan yang dikemukakan oleh Kübler-Ross (1969). Teori tersebut menjelaskan bahwa individu yang menghadapi kehilangan atau perubahan besar dalam hidup akan melalui beberapa tahapan psikologis, yaitu denial, anger, bargaining, depression, dan acceptance. Pada pasien yang baru menjalani hemodialisa, respon penolakan, kemarahan, serta kecemasan sering kali muncul sebagai bagian dari proses penyesuaian terhadap kondisi kesehatan yang baru dialami.

Berdasarkan hasil asesmen pada subjek penelitian, ditemukan adanya kesulitan dalam proses penerimaan diri terhadap kondisi kesehatan akibat *Diabetic Kidney Disease* yang mengharuskan subjek menjalani hemodialisa secara rutin. Pada awal menjalani terapi, subjek menunjukkan kecemasan, kebingungan, kemarahan, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sekitar. Meskipun telah menunjukkan perkembangan ke arah yang lebih adaptif, proses penerimaan diri yang dialami subjek masih bersifat fluktuatif dan dipengaruhi oleh situasi tertentu, terutama ketika berada dalam kondisi minim interaksi sosial.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu individu meningkatkan penerimaan diri adalah *Reality Therapy*. *Reality Therapy* merupakan pendekatan konseling yang dikembangkan oleh William Glasser dan berfokus pada tanggung jawab pribadi, pilihan perilaku, serta kemampuan individu untuk memenuhi kebutuhannya secara lebih efektif (Glasser, 1998). Pendekatan ini membantu individu memahami bahwa perubahan dapat dimulai dari perilaku yang dipilih saat ini, bukan dari kondisi masa lalu yang tidak dapat diubah.

Dalam pelaksanaannya, *Reality Therapy* sering menggunakan teknik WDEP yang terdiri atas Wants, Doing, Evaluation, dan Planning. Teknik ini membantu individu mengidentifikasi kebutuhan dan harapan yang dimiliki, mengenali perilaku yang dilakukan saat ini, mengevaluasi efektivitas perilaku tersebut, serta menyusun rencana perilaku yang lebih adaptif untuk mencapai kondisi yang diharapkan. Melalui proses tersebut, individu diharapkan mampu mengembangkan pemahaman yang lebih realistis terhadap kondisi yang dihadapi dan meningkatkan kemampuan penyesuaian diri.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penerapan *Reality Therapy* dengan teknik WDEP dalam meningkatkan penerimaan diri pada pasien *Diabetic Kidney Disease* yang menjalani hemodialisa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Single Subject Research* (SSR) dengan desain studi kasus tunggal. Pendekatan ini digunakan untuk memperoleh gambaran secara mendalam mengenai kondisi psikologis subjek serta perubahan yang terjadi setelah diberikan intervensi psikologis. *Single Subject Research* memungkinkan peneliti mengamati secara langsung hubungan antara intervensi yang diberikan dengan perubahan perilaku maupun kondisi psikologis yang muncul pada subjek.

Subjek penelitian merupakan seorang pasien laki-laki berusia 60 tahun yang menjalani terapi hemodialisa akibat *Diabetic Kidney Disease* (DKD). Berdasarkan hasil asesmen awal, subjek mengalami kesulitan dalam proses penerimaan diri terhadap kondisi kesehatannya. Kesulitan tersebut ditandai dengan munculnya kecemasan, kebingungan, kemarahan, pikiran negatif, serta kecenderungan menarik diri pada awal menjalani hemodialisa.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode observasi, wawancara, DASS-42 (*Depression Anxiety Stress Scale*), dan *Sacks Sentence Completion Test* (SSCT). Observasi dan wawancara digunakan untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi emosional, perilaku, serta pengalaman subjektif subjek dalam menghadapi penyakit kronis yang dialami. DASS-42 digunakan untuk mengetahui tingkat depresi, kecemasan, dan stres, sedangkan SSCT digunakan untuk mengidentifikasi dinamika psikologis, konsep diri, relasi sosial, serta faktor-faktor yang memengaruhi proses penerimaan diri.

Intervensi yang diberikan menggunakan pendekatan *Reality Therapy* dengan teknik WDEP (*Wants, Doing, Evaluation, Planning*). Intervensi dilaksanakan secara individual dalam empat sesi dengan durasi sekitar 90 menit setiap sesi. Sesi pertama difokuskan pada eksplorasi kebutuhan, harapan, dan tujuan yang ingin dicapai oleh subjek (*Wants*). Sesi kedua berfokus pada identifikasi perilaku dan respon emosional yang

muncul dalam menghadapi kondisi kesehatan (*Doing*). Sesi ketiga diarahkan pada evaluasi efektivitas perilaku yang selama ini dilakukan subjek (*Evaluation*). Sesi keempat difokuskan pada penyusunan rencana perilaku yang lebih adaptif untuk mempertahankan kondisi emosional yang lebih stabil (*Planning*).

Evaluasi keberhasilan intervensi dilakukan melalui observasi, wawancara, dan pengukuran menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) pada akhir intervensi untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan yang dialami subjek.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, diketahui bahwa permasalahan utama yang dialami subjek berkaitan dengan kesulitan dalam menerima kondisi kesehatan akibat *Diabetic Kidney Disease* yang mengharuskannya menjalani hemodialisa secara rutin. Pada awal menjalani terapi, subjek mengalami perubahan kondisi fisik yang cukup signifikan, seperti tubuh terasa berat, sesak napas, serta keterbatasan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Perubahan tersebut memunculkan respon emosional berupa kecemasan, kebingungan, kemarahan, dan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sekitar.

Hasil asesmen menggunakan DASS-42 menunjukkan bahwa subjek berada pada kategori kecemasan sedang, stres ringan, dan tidak menunjukkan indikasi depresi yang signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa permasalahan utama yang dialami subjek lebih berkaitan dengan proses penyesuaian diri terhadap kondisi kesehatan yang berubah dibandingkan gangguan suasana perasaan yang lebih berat.

Sementara itu, hasil SSCT menunjukkan adanya kecenderungan *overthinking*, kebutuhan yang tinggi terhadap interaksi sosial, kecenderungan memendam pikiran dan perasaan, serta munculnya perasaan bersalah yang cukup dominan. Subjek juga menunjukkan kecenderungan mengalami kecemasan ketika berada dalam kondisi sendirian sehingga lebih nyaman ketika memiliki kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain.

Dinamika Psikologis Subjek

Permasalahan yang dialami subjek dapat dipahami sebagai respon psikologis terhadap penyakit kronis yang mengubah berbagai aspek kehidupannya. Kondisi fisik yang menurun, perubahan aktivitas sehari-hari, serta ketergantungan terhadap prosedur hemodialisa menjadi stresor utama yang memunculkan kesulitan dalam proses penerimaan diri.

Jika ditinjau menggunakan teori Kübler-Ross (1969), pada fase awal subjek menunjukkan karakteristik tahap denial yang ditandai dengan kebingungan dan penolakan terhadap kondisi kesehatan yang dialami. Selain itu, muncul pula respon *anger* berupa kemarahan dan ketidaknyamanan terhadap perubahan hidup yang harus dijalani. Seiring berjalannya waktu, subjek mulai menunjukkan pergeseran menuju tahap *acceptance*, meskipun proses tersebut belum sepenuhnya stabil.

Kondisi tersebut sejalan dengan pendapat Taylor (2018) yang menjelaskan bahwa penyakit kronis sering kali menjadi sumber stres yang menuntut individu melakukan penyesuaian psikologis secara berkelanjutan. Ketika individu belum mampu menerima kondisi yang dialami, respon emosional seperti kecemasan dan ketidaknyamanan psikologis lebih mudah muncul.

Pelaksanaan Intervensi *Reality Therapy*

Intervensi *Reality Therapy* dilakukan menggunakan teknik WDEP yang berfokus pada pengembangan kesadaran diri serta tanggung jawab individu terhadap perilaku yang dipilih dalam menghadapi permasalahan hidup.

Pada sesi pertama (*Wants*), subjek diajak mengidentifikasi kebutuhan dan harapan yang dimiliki terkait kondisi kesehatannya. Subjek mengungkapkan keinginan untuk dapat menjalani hemodialisa dengan lebih tenang dan mampu menerima kondisi kesehatan yang dialami.

Pada sesi kedua (*Doing*), subjek dibantu mengenali perilaku dan respon emosional yang muncul ketika mengalami kecemasan dan kejenjutan. Subjek menyadari bahwa dirinya cenderung memendam pikiran, *overthinking*, dan merasa tidak nyaman ketika berada dalam kondisi sendirian.

Pada sesi ketiga (*Evaluation*), subjek diajak mengevaluasi efektivitas perilaku yang selama ini dilakukan. Subjek mulai memahami bahwa perilaku memendam pikiran justru meningkatkan ketidaknyamanan emosional yang dirasakan. Sebaliknya, interaksi sosial dan komunikasi dengan orang lain membantu menjaga kestabilan emosinya.

Pada sesi keempat (*Planning*), subjek menyusun rencana perilaku yang lebih adaptif untuk menghadapi kondisi kesehatan yang dialami. Rencana tersebut meliputi mempertahankan komunikasi dengan keluarga, melakukan aktivitas positif, serta mencari dukungan sosial ketika mulai muncul pikiran negatif atau rasa jenuh.

Perubahan Setelah Intervensi

Hasil intervensi menunjukkan adanya perubahan positif pada kondisi psikologis subjek. Subjek menjadi lebih terbuka dalam mengungkapkan pikiran dan perasaannya serta menunjukkan pemahaman yang lebih baik terhadap kondisi kesehatan yang dialami. Selain itu, subjek mulai memandang hemodialisa sebagai bagian dari rutinitas hidup yang perlu dijalani sehingga intensitas kecemasan yang sebelumnya muncul berangsur menurun.

Perubahan juga terlihat pada kemampuan subjek dalam mengenali dan mengevaluasi perilaku yang memengaruhi kondisi emosionalnya. Subjek mulai memahami pentingnya dukungan sosial sebagai salah satu strategi untuk menjaga kestabilan emosi dan mengurangi kecenderungan overthinking yang selama ini muncul ketika berada dalam kondisi sendirian.

Hasil evaluasi menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) menunjukkan skor akhir sebesar 6 yang termasuk dalam kategori tidak ada kecemasan. Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan gejala kecemasan setelah mengikuti intervensi *Reality Therapy* dengan teknik WDEP.

Temuan ini mendukung teori Glasser (1998) yang menyatakan bahwa individu memiliki kemampuan untuk memilih perilaku yang lebih efektif dalam memenuhi kebutuhan dan menghadapi permasalahan hidup.

Melalui proses identifikasi kebutuhan, evaluasi perilaku, serta penyusunan rencana tindakan yang realistis, individu dapat mengembangkan cara berpikir dan perilaku yang lebih adaptif. Pada penelitian ini, *Reality Therapy* membantu subjek mengembangkan penerimaan diri terhadap kondisi kesehatan yang dialami serta meningkatkan kemampuan penyesuaian psikologis dalam menjalani hemodialisa.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pasien dengan *Diabetic Kidney Disease* (DKD) yang menjalani hemodialisa dapat mengalami kesulitan dalam proses penerimaan diri akibat perubahan kondisi fisik, keterbatasan aktivitas, serta tuntutan pengobatan jangka panjang yang harus dijalani secara rutin. Kesulitan penerimaan diri pada subjek ditandai dengan munculnya kecemasan, kebingungan, kemarahan, pikiran negatif, serta kecenderungan menarik diri pada fase awal menjalani hemodialisa. Penerapan *Reality Therapy* dengan teknik WDEP (*Wants, Doing, Evaluation, Planning*) membantu subjek memahami kebutuhan dan harapan yang dimiliki, mengenali perilaku yang muncul ketika menghadapi kondisi kesehatan, mengevaluasi efektivitas perilaku tersebut, serta menyusun rencana perilaku yang lebih adaptif. Melalui proses intervensi, subjek menunjukkan peningkatan kemampuan dalam memahami kondisi kesehatan yang dialami, mengelola respon emosional, serta mengembangkan perilaku yang lebih adaptif dalam menjalani hemodialisa. Perubahan positif juga ditunjukkan melalui meningkatnya keterbukaan dalam berinteraksi, berkurangnya kecenderungan memendam pikiran dan perasaan, serta berkembangnya kemampuan untuk memanfaatkan dukungan sosial sebagai strategi menjaga kestabilan emosi. Selain itu, hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan kecemasan sehingga subjek mampu memandang hemodialisa sebagai bagian dari rutinitas hidup yang perlu dijalani. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa *Reality Therapy* dengan teknik WDEP efektif membantu meningkatkan penerimaan diri pada pasien *Diabetic Kidney Disease* yang menjalani hemodialisa. Intervensi ini dapat menjadi salah satu alternatif layanan psikologis bagi pasien penyakit kronis yang mengalami kesulitan dalam proses penyesuaian diri terhadap kondisi kesehatan yang dialami.

DAFTAR REFERENSI

- Angesti, A., & Purwanti, E. (2025). *Kecemasan pada pasien hemodialisa*.
Caninsti, R. (2013). Kecemasan dan depresi pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani terapi hemodialisis. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 1(2), 207–222.
Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
Dekker, J. (2024). Psychological adjustment to disease and treatment: A general model. *Stress and Health*. <https://doi.org/10.1002/smi.3467>
Glasser, W. (1998). *Choice theory: A new psychology of personal freedom*. HarperCollins.
Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. Macmillan.
Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
Rahmawati, D., Sari, N. P., & Putra, A. (2021). Kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa. *Jurnal Keperawatan*, 13(2), 45–52.
Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). Wiley.
Stanton, A. L., Revenson, T. A., & Tennen, H. (2007). Health psychology: Psychological adjustment to chronic disease. *Annual Review of Psychology*, 58, 565–592.

Taylor, S. E. (2018). *Health psychology* (10th ed.). McGraw-Hill Education.

Yunia, E. A., Saragih, J., Damanik, D. W., & Dewi, R. S. (2023). Anxiety in patients treated with hemodialysis. *Jurnal Prima Medika Sains*, 5(2), 182–186. <https://doi.org/10.34012/jpms.v5i2.4588>