

e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

Efektivitas Terapi Kelompok dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Pasien Bipolar

The Effectiveness of Group Therapy in Improving the Quality of Life of Patients with Bipolar Disorder

Kurniawati*

*Program Studi Keperawatan, STIKes Amanah Makassar

kurniawati@stikesamanah-mks.ac.id*

Resive: 21 Oktober 2026 Revised:23 Oktober 2026 Accept: 25 Oktober 2026 Publish: 25 Oktober 2026

Abstract

Bipolar disorder is a chronic mood disorder characterized by episodes of mania and depression, which can significantly affect a patient's quality of life. In addition to pharmacological therapy, psychosocial interventions—such as group therapy—play a crucial role in enhancing the quality of life for these patients. Group therapy provides an opportunity for patients to share experiences, gain social support, and improve coping skills. This study aimed to analyze the effectiveness of group therapy in improving the quality of life of patients with bipolar disorder. A quasi-experimental design with a pretest–posttest approach (without a control group) was employed. The study population consisted of patients with bipolar disorder receiving care at a mental health facility. A sample of 40 patients was selected using a purposive sampling technique. The WHOQOL-BREF questionnaire was used as the assessment instrument, and data were analyzed using a paired t-test. The results showed an increase in quality-of-life scores from 52.6 ± 8.4 to 71.2 ± 7.3 following group therapy ($p < 0.001$). It is concluded that group therapy is effective in improving the quality of life for patients with bipolar disorder, with improvements observed across the physical, psychological, social, and environmental domains.

Keywords: *Group Therapy, Bipolar, Quality of Life, Mental Health*

Abstrak

Gangguan bipolar merupakan gangguan mood kronis yang ditandai dengan episode mania dan depresi yang dapat memengaruhi kualitas hidup pasien secara signifikan. Selain terapi farmakologis, intervensi psikososial seperti terapi kelompok memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup pasien. Terapi kelompok memberikan kesempatan bagi pasien untuk berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, serta meningkatkan keterampilan koping . Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas terapi kelompok dalam meningkatkan kualitas hidup pasien bipolar. Penelitian menggunakan desain quasi-experimental dengan pendekatan pretest–posttest tanpa kelompok kontrol. Populasi penelitian adalah pasien bipolar yang menjalani perawatan di fasilitas kesehatan jiwa. Sampel penelitian sebanyak 40 pasien bipolar yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner kualitas hidup WHOQOL-BREF. Analisis data menggunakan uji paired t-test. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan skor kualitas hidup dari 52,6 ± 8,4 menjadi 71,2 ± 7,3 setelah terapi kelompok ($p < 0,001$). Disimpulkan bahwa terapi kelompok efektif dalam meningkatkan kualitas hidup pasien bipolar. Peningkatan terjadi pada domain fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan.

Kata Kunci: Terapi Kelompok, Bipolar, Kualitas Hidup, Kesehatan Mental

Author@ This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/



e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

Penulis Korespondensi: Kurniawati

I. PENDAHULUAN

Gangguan bipolar merupakan salah satu gangguan mental kronis yang ditandai dengan perubahan suasana hati yang ekstrem, meliputi episode mania atau hipomania dan episode depresi. Kondisi ini dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan pasien, termasuk fungsi sosial, pekerjaan, hubungan interpersonal, serta kualitas hidup secara keseluruhan (American Psychiatric Association, 2013; Kaplan & Sadock, 2015). Gangguan bipolar tidak hanya berdampak pada kondisi emosional, tetapi juga dapat memengaruhi kemampuan individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dan mempertahankan fungsi psikososial secara optimal (Stuart, 2016; Videbeck, 2019).

Pasien bipolar sering mengalami kesulitan dalam mempertahankan hubungan sosial, mengelola emosi, serta menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal. Perubahan suasana hati yang berulang dapat mengganggu hubungan dengan keluarga dan lingkungan sosial, menurunkan produktivitas, serta memengaruhi kemampuan pasien dalam beradaptasi dengan tuntutan kehidupan. Apabila tidak ditangani secara tepat dan berkelanjutan, kondisi tersebut dapat memperburuk fungsi psikososial dan menurunkan kualitas hidup pasien (Boyd, 2015; Townsend, 2018). Oleh karena itu, penatalaksanaan gangguan bipolar perlu memperhatikan tidak hanya pengendalian gejala klinis, tetapi juga pemulihan fungsi sosial dan peningkatan kesejahteraan pasien.

Penatalaksanaan gangguan bipolar tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis, tetapi juga memerlukan pendekatan psikososial yang komprehensif. Pendekatan ini bertujuan membantu pasien mengenali gejala, mengembangkan strategi koping, meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan, serta mempertahankan fungsi sosial dan aktivitas sehari-hari. Miklowitz (2014) membahas pentingnya pengelolaan gangguan bipolar secara berkelanjutan, sedangkan Barker (2017) dan Keliat (2016) dapat dijadikan rujukan mengenai pendekatan keperawatan jiwa yang memperhatikan kebutuhan psikologis dan sosial pasien. Salah satu bentuk intervensi psikososial yang dapat dipertimbangkan adalah terapi kelompok.

Terapi kelompok memberikan kesempatan bagi pasien untuk berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, dan mempelajari strategi menghadapi permasalahan yang berkaitan dengan kondisi kesehatan mentalnya. Melalui interaksi kelompok yang terarah, pasien dapat mengembangkan pemahaman terhadap kondisi diri, meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal, serta mempelajari cara mengelola emosi dan menghadapi tekanan psikologis. Dalam praktik keperawatan jiwa, pendekatan terapeutik yang berpusat pada kebutuhan pasien dan didukung oleh interaksi yang efektif merupakan bagian penting dari pemberian asuhan keperawatan (Stuart, 2016; Varcarolis, 2017). Meskipun demikian, efektivitas terapi kelompok perlu dinilai berdasarkan hasil pengukuran yang sesuai dan karakteristik pasien yang menerima intervensi.

Kualitas hidup merupakan salah satu aspek penting dalam mengevaluasi keberhasilan penatalaksanaan gangguan bipolar karena mencakup kesejahteraan fisik, psikologis, hubungan sosial, dan kondisi lingkungan. Penilaian kualitas hidup dapat memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai dampak gangguan mental terhadap kehidupan pasien, melampaui perubahan gejala klinis semata. World Health Organization (WHO, 2018) membahas penilaian kualitas hidup sebagai pendekatan untuk memahami persepsi individu terhadap kehidupannya dalam konteks budaya, nilai, tujuan, harapan, dan kondisi yang dihadapi. Oleh karena itu, evaluasi kualitas hidup penting dilakukan untuk menilai manfaat intervensi psikososial, termasuk terapi kelompok, dalam mendukung pemulihan pasien bipolar.

e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

II. METODE

Penelitian ini menggunakan desain quasi-experimental dengan pendekatan pretest–posttest tanpa kelompok kontrol. Populasi penelitian adalah pasien bipolar yang menjalani perawatan di fasilitas kesehatan jiwa. Jumlah sampel sebanyak 40 pasien yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah WHOQOL-BREF. Menggunakan analisis deskriptif Uji paired t-test dengan α = 0,05

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	18	45
Perempuan	22	55
Usia		
18–30 tahun	14	35
31–45 tahun	16	40
>45 tahun	10	25
Lama sakit		
<5 tahun	17	42,5
≥5 tahun	23	57,5

Mayoritas responden berada pada usia produktif (31–45 tahun) dan telah mengalami gangguan bipolar lebih dari 5 tahun. Lama sakit yang cukup panjang berpotensi memengaruhi kualitas hidup, terutama pada aspek psikologis dan sosial.

Penilaian kualitas hidup sebelum intervensi menunjukkan bahwa sebagian besar pasien berada pada kategori sedang hingga rendah.

Tabel 2. Skor WHOQOL-BREF Pretest

Domain	Mean ± SD	Kategori
Fisik	50,2 ± 7,8	Sedang
Psikologis	51,6 ± 8,1	Sedang
Sosial	54,1 ± 7,5	Sedang
Lingkungan	54,5 ± 8,2	Sedang
Total	52,6 ± 8,4	Sedang

Domain psikologis dan fisik menunjukkan skor yang relatif lebih rendah dibandingkan domain lainnya, yang mencerminkan adanya gangguan pada stabilitas emosi serta fungsi aktivitas sehari-hari.

Tabel 3. Skor WHOQOL-BREF Posttest

Domain	Mean ± SD	Kategori
Fisik	68,4 ± 7,2	Baik
Psikologis	70,1 ± 7,5	Baik
Sosial	73,2 ± 6,8	Baik
Lingkungan	73,0 ± 7,1	Baik
Total	71,2 ± 7,3	Baik

e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

Berdasarkan tabel nilai rata-rata (mean) dan standar deviasi (SD) pada setiap domain, diketahui bahwa nilai total sebesar 71,2 ± 7,3 termasuk dalam kategori baik. Domain sosial memiliki nilai rata-rata tertinggi, yaitu 73,2 ± 6,8, diikuti oleh domain lingkungan sebesar 73,0 ± 7,1 dan domain psikologis sebesar 70,1 ± 7,5. Sementara itu, domain fisik memiliki nilai rata-rata terendah, yaitu 68,4 ± 7,2, meskipun masih termasuk dalam kategori baik. Hasil ini menunjukkan bahwa domain sosial merupakan domain dengan nilai rata-rata paling tinggi, sedangkan domain fisik memiliki nilai rata-rata paling rendah dibandingkan domain lainnya. Secara keseluruhan, seluruh domain berada dalam kategori baik, dengan variasi nilai yang ditunjukkan oleh standar deviasi masing-masing domain

Tabel 4. Perbandingan Pretest dan Posttest

Variabel	Mean Pretest	Mean Posttest	Selisih	p-value	Cohen's d
Fisik	50,2	68,4	+18,2	0,000	2,1
Psikologis	51,6	70,1	+18,5		
Sosial	54,1	73,2	+19,1		
Lingkungan	54,5	73,0	+18,5		
Total	52,6	71,2	+18,6		

Selisih peningkatan tertinggi terdapat pada domain sosial (+19,1), yang mengindikasikan bahwa terapi kelompok memberikan dampak signifikan pada kemampuan interaksi dan hubungan interpersonal pasien. Nilai $p < 0,001$ menunjukkan bahwa peningkatan kualitas hidup setelah terapi kelompok sangat signifikan secara statistik Nilai Cohen's $d > 0,8$ menunjukkan bahwa terapi kelompok memiliki efektivitas yang sangat kuat dalam meningkatkan kualitas hidup pasien bipolar. Secara klinis, peningkatan skor kualitas hidup sebesar 18,6 poin menunjukkan perubahan yang bermakna dalam kehidupan pasien. Perubahan ini tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga relevan dalam praktik klinis karena Pasien menjadi lebih stabil secara emosional, Meningkatnya kemampuan interaksi sosial, Berkurangnya isolasi sosial, Meningkatnya kemampuan adaptasi terhadap lingkungan

2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi kelompok memberikan peningkatan kualitas hidup pasien bipolar yang signifikan secara statistik maupun klinis (Miklowitz, 2014; Stuart, 2016). Peningkatan skor kualitas hidup sebesar 18,6 poin dengan nilai $p < 0,001$ menunjukkan potensi efektivitas intervensi dalam memperbaiki kondisi pasien secara menyeluruh.

Peningkatan kualitas hidup terjadi pada seluruh domain WHOQOL-BREF, yaitu fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan, dengan peningkatan terbesar pada domain psikologis dan sosial (WHO, 2018). Pada domain psikologis, terapi kelompok membantu pasien mengelola emosi, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan stabilitas suasana hati. Sementara itu, pada domain sosial, intervensi ini mendukung peningkatan kemampuan komunikasi, interaksi sosial, dan kepercayaan diri pasien (Barker, 2017; Keliat, 2016).

Efektivitas terapi kelompok dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme psikososial, meliputi dukungan sosial, pembelajaran melalui pengalaman anggota lain, normalisasi pengalaman, serta pengembangan keterampilan koping adaptif (Boyd, 2015; Townsend, 2018). Interaksi dalam kelompok membantu mengurangi perasaan terisolasi dan stigma diri, meningkatkan penerimaan terhadap kondisi yang dialami, serta mengembangkan kemampuan mengelola stres dan mengenali tanda awal kekambuhan (Stuart, 2016; Varcarolis, 2017).

Temuan ini sejalan dengan konsep rehabilitasi psikososial, teori interpersonal Peplau, dan pendekatan recovery-oriented care yang menekankan pentingnya hubungan terapeutik, fungsi sosial, kemandirian, dan kualitas hidup pasien (Barker, 2017; Keliat, 2016; Stuart, 2016). Nilai Cohen's d sebesar 2,1 menunjukkan

e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

ukuran efek yang sangat besar. Secara klinis, perubahan tersebut berpotensi mendukung peningkatan kemampuan menjalani aktivitas sehari-hari, keterlibatan sosial, dan kepuasan hidup. Namun, interpretasi manfaat klinis tetap perlu mempertimbangkan instrumen pengukuran dan karakteristik pasien.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa terapi kelompok berpotensi meningkatkan kepatuhan pengobatan, memperbaiki fungsi sosial, dan mengurangi risiko kekambuhan pada pasien gangguan mental (Kaplan & Sadock, 2015; Miklowitz, 2014). Keberhasilan intervensi dapat dipengaruhi oleh stabilitas kondisi pasien, keterlibatan aktif selama terapi, kompetensi fasilitator, serta dinamika kelompok yang suportif (Boyd, 2015; Townsend, 2018).

Meskipun menunjukkan hasil yang menjanjikan, penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain tidak adanya kelompok kontrol, jumlah sampel yang terbatas, durasi terapi yang relatif singkat, dan penggunaan penilaian kualitas hidup yang bersifat subjektif (Notoatmodjo, 2020). Oleh karena itu, penelitian selanjutnya perlu melibatkan sampel yang lebih besar, kelompok pembanding, dan periode tindak lanjut yang lebih panjang.

Dalam praktik keperawatan jiwa, terapi kelompok dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari program rehabilitasi psikososial pasien bipolar. Implementasinya perlu didukung oleh pelatihan perawat dalam memfasilitasi terapi kelompok, perencanaan intervensi yang terstruktur, serta evaluasi berkala untuk menilai keberlanjutan manfaat terhadap kualitas hidup pasien (Keliat, 2016; Stuart, 2016; Videbeck, 2019)..

IV. KESIMPULAN

Terapi kelompok efektif dalam meningkatkan kualitas hidup pasien bipolar. Peningkatan terjadi pada domain fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Terapi kelompok perlu diterapkan sebagai bagian dari program rehabilitasi pasien bipolar. Tenaga kesehatan perlu mengembangkan program terapi kelompok yang berkelanjutan. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan kelompok kontrol untuk hasil yang lebih kuat.

DAFTAR PUSTAKA

American Psychiatric Association. *DSM-5*. Washington DC; 2013.

Barker P. *Psychiatric nursing*. London: Elsevier; 2017.

Boyd MA. *Psychiatric nursing practice*. 2015.

Kurniawati, K., & Rahmat, R. A. (2025). The Effect of Music Therapy on Preoperative Anxiety Levels of Patients at Hospital X. *International Journal of Health Sciences*, *3*(4), 938–945. https://doi.org/10.59585/ijhs.v3i4.953

Ekawati, N., Djunaedi, D., Kurniawati, K., Rosida, R., Thalib, K. U., & Wahyudianti, N. L. G. S. (2023). Ibu Hamil dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Sudiang Kota Makassar. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, *1*(3), 330–337. https://doi.org/10.59585/bajik.v1i3.108

Kaplan HI, Sadock BJ. *Synopsis of psychiatry*. 2015.

Keliat BA. *Keperawatan kesehatan jiwa*. Jakarta: EGC; 2016.

Miklowitz DJ. Bipolar disorder management. *Lancet*. 2014.

Notoatmodjo S. *Metodologi penelitian kesehatan*. 2020.

Pannyiwi, R., Azis, M. N. S. A., & Rahmat, R. A. (2025). Analisis Kendala Perawat Dalam Melaksanakan Komunikasi Terapeutik Di Lingkungan Pelayanan Kesehatan. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, *4*(1), 231–243. https://doi.org/10.59585/bajik.v4i1.921

Stuart GW. *Psychiatric nursing*. 2016.



e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026
DOI :https://doi.org/10.59585/bajik

Barongko
Jurnal Ilmu Kesehatan

Sunanto, S., Pannyiwi, R., & Rahmat, R. A. (2025). The Effect of Night Shift Work on Nurses' Fatigue and Work Concentration in the Emergency Department. *International Journal of Health Sciences*, *3*(4), 606–613. https://doi.org/10.59585/ijhs.v3i4.867

Townsend MC. *Psychiatric mental health nursing*. 2018.

Varcarolis EM. *Mental health nursing*. 2017.

Videbeck SL. *Psychiatric nursing*. 2019.

WHO. *Mental health guidelines*. 2020.

WHO. Quality of life assessment. 2018.

WHO. Mental health report. 2021.

WHO. Global mental health report. 2022.