Buletin Ilmu Kebidanan dan Keperawatan (BIKK) **E-ISSN 2962-4142**
DOI: 10.56741/bikk.v1i02.132 **P-ISSN 2962-5734**



Afirmasi Positif pada Klien dengan Ketidakberdayaan di Rumah Singgah

Studi Kasus di Palembang

[1]Hermawati, [1]Suzanna*, [1]Ayu Dekawaty
Corresponding Author: * suzanna.stikesmp@gmail.com
[1] Institut Ilmu Kesehatan dan Teknologi Muhammadiyah Palembang, Indonesia

Abstract

Ketidakberdayaan dapat terjadi pada orang yang menderita penyakit terminal dan dapat menimbulkan masalah fisik dan gangguan psikologis yang dapat mempengaruhi kondisi pasien. Masalah ketidakberdayaan perlu ditangani dengan baik agar tidak berkembang menjadi risiko bunuh diri dan keputusasaan.Tujuan kajian ini adalah untuk menjelaskan pengaruh pemberian latihan afirmasi positif pada klien dengan ketidakberdayaan di rumah singgah. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif case study research (CSR) dengan satu responden yang mengalami masalah ketidakberdayaan. Intervensi dilakukan selama 7 hari. Pengambilan data menggunakan observasi, wawancara dan instrumen Learned Helplessnes Scale (LHS). Berdasarkan hasil intervensi yang diberikan didapatkan skor ketidakberdayaan 56 (sebelum intervensi) dan 20 (setelah intervensi). Latihan afirmasi positif mempunyai pengaruh pada penurunan tingkat ketidakberdayaan. Afirmasi positif membantu klien untuk meningkatkan harga diri serta membebaskan diri dari pikiran negatif. Harapan hidup klien untuk menjadi lebih baik semakin meningkat dengan perlakuan yang diterapkan.

Keywords: *Afirmasi positif, Ketidakberdayaan, Rumah singgah*

Pendahuluan

Ketidakberdayaan adalah persepsi atau reaksi bahwa perilaku atau tindakan yang dilakukan oleh klien tidak akan mengarah atau mengubah hasil yang diharapkan, sehingga menyulitkan klien untuk memahami situasi yang telah muncul atau akan terjadi [1]. Masalah ketidakberdayaan perlu diintervensi dengan tepat karena jika tidak ditangani dapat berkembang menjadi risiko bunuh diri dan keputusasaan [2]. Intervensi yang dikembangkan dalam mengatasi ketidakberdayaan terdiri dari tindakan keperawatan generalis dan spesialis salah satunya yaitu mampu menyampaikan masalah yang dihadapi klien, mampu meningkatkan pemikiran positif, mampu melatih mengembangkan harapan positif (afirmasi positif).

Afirmasi positif adalah suatu pernyataan sugestif yang diulang-ulang. Afirmasi ini seperti doa dan hipnotis, yang bisa bekerja efektif ketika pikiran kita sedang dalam keadaan tenang dan fokus. Afirmasi positif diberikan pada pasien ketidakberdayaan dengan tujuan untuk memberikan pikiran positif yang bertujuan untuk menurunkan tingkat ketidakberdayaan yang dialami oleh pasien [3]. Pada pasien yang menderita gagal jantung kongestif dengan masalah psikososial ketidakberdayaan, hasil yang didapatkan bahwa pasien yang dilakukan afirmasi positif menunjukkan sikap yang lebih optimis dalam mengontrol rasa tidak berdaya dikarenakan gagal jantung yang dialaminya [2].

Rumah Singgah Muratara Palembang merupakan rumah singgah untuk masyarakat musi rawas utara khususnya yang sedang menjalani perawatan baik rawat inap maupun rawat jalan di Rumah sakit

yang ada di kota Palembang. Rumah singgah ini bertujuan untuk mempermudah pasien dan keluarga pasien yang sedang menjalani perawatan tanpa harus khawatir akan biaya hidup atau tempat tinggal selama menjalani perawatan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara dan observasi di rumah singgah didapatkan satu klien yang menjadi perhatian peneliti karena saat berinterkasi dengan klien mengatakan bahwa klien merasa frustasi dan sedih terhadap penyakitnya, tidak mampu melakukan aktivitas dan hanya membebani orangtuanya, dan merasa bahwa hidup sudah sia-sia karena ia tidak bisa melakukan apapun. Dalam mengatasi masalahnya klien hanya sering menangis dan hanya diam memikirkan penyakitnya.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, perawat sebagai salah satu pemberi asuhan keperawatan harus mengetahui gangguan psikologis yang muncul pada penyakit terminal salah satunya adalah ketidakberdayaan dan mengetahui bagaimana cara untuk menentukan intervensi yang tepat bagi klien dengan ketidakberdayaan. Masalah ketidakberdayaan perlu diintervensi dengan tepat karena jika tidak ditangani dapat berkembang menjadi risiko bunuh diri dan keputusasaan. Dari kajian awal ini, dapat diketahui bahwa penjelasan tentang afirmasi positif pada klien dengan ketidakberdayaan belum masih perlu digali lebih dalam. Tujuan studi kasus ini adalah untuk mengeksplorasi dan melakukan asuhan keperawatan penerapan latihan afirmasi positif pada klien dengan ketidakberdayaan.

Tinjauan Pustaka

Afirmasi positif adalah pernyataan yang berulang kali diucapkan untuk menyingkirkan pikiran-pikiran negatif dan mengubah cara pikir menjadi lebih positif. Afirmasi yang kuat dapat menjadi sangat kuat, dan dapat digunakan oleh hampir semua orang untuk mencapai tujuan mereka dan memenuhi keinginan mereka [4]. Tujuan dari afirmasi positif ini sendiri adalah agar manusia dapat memrogram subconciousnya (alam bawah sadar). Individu "menulis" ide-ide/isi pikiran masa lalu yang keliru kemudian individu dapat menggantinya dengan yang baru dan positif sehinga kehidupan dapat menjadi jauh lebih baik. Afirmasi positif sendiri digunakan untuk memprogram ulang pikiran manusia lalu membuang kepercayaan yang keliru dalam pikiran subconcious. Tidak ada bedanya apakah kepercayaan tersebut nyata atau tidak, namun pikiran subconcious diri kita selalu menerimanya sebagai sebuah hal yang nyata dan mempengaruhi pikiran concious dengan suati ide atau gagasan yang lain. Afirmasi positif bekerja melalui pikiran bawah sadar yang melewati *Reticular Activating System* (RAS) yang merupakan pintu gerbang pikiran bawah sadar tanpa seleksi dari otak sisi kiri. Sugesti yang ditanamkan menggunakan bahasa yang sederhana, mudah dimengerti dan spesifik serta menggunakan kata "bayangkan" atau "rasakan" [5].

Metode

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode studi kasus. Penulis melakukan penelitian di Rumah Singgah Muratara Palembang. Penelitian ini dilakukan pada satu orang klien yang menderita osteoblastoma dan dengan masalah psikososial khususnya ketidakberdayaan. Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara dan menggunakan instrumen *Learned Helplessnes Scale* (LHS). Intervensi dilakukan selama tujuh hari dengan memberikan intervensi latihan afirmasi positif dalam mengatasi ketidakberdayaan.

Hasil

Berdasarkan studi kasus yang telah dilakukan dari tanggal 03-12 Juni 2022 didapatkan hasil dari pengkajian pada klien Ny. R berusia 28 tahun. Keluhan pada saat pengkajian, klien mengatakan bahwa ia merasakan sakit pada kedua kaki nya, terasa kebas dan tidak bisa digerakkan sejak 6 bulan yang lalu. Keluarga Klien mengatakan ia datang dirujuk ke rumah sakit untuk melakukan pengobatan tumor tulang belakang. Klien mengakui belakangan ini ia sering memikirkan kondisi fisiknya yang semakin lemah. Klien mengatakan pasrah dan sedih memikirkan kondisi fisiknya yang semakin melemah dan sakit-sakitan dan merasa sedih karena ia hanya membebani orangtuanya, dan tidak dapat membantu keuangan keluarga untuk biaya pengobatan, klien mengatakan aktivitasnya dibantu keluarga, karena kedua kakinya tidak bisa digerakkan.

Keadaan umum klien tampak lemas, kurus dan anemis, tampak saat bercerita tentang kondisi fisiknya, klien berkaca-kaca dan saat berbicara volume suara mengecil, klien tampak hanya berbaring di tempat tidur posisi miring saja dan didapatkan tingkat ketidakberdayaan pada Ny.R dengan skor 56 yaitu ketidakberdayaan sedang. Pemeriksaan TTV TD: 110/70 mmHg, N: 80 x/mnt, RR: 21 x/mnt.

Hasil pengkajian dan analisis data menunjukkan bahwa klien memiliki tanda-tanda ketidakberdayaan. Proses keperawatan selanjutnya adalah memberikan intervensi keperawatan untuk klien. Penulis mengajarkan latihan afirmasi positif. Intervensi pemberian latihan afirmasi positif pada pasien ketidakberdayaan diberikan bertujuan untuk memberikan pikiran positif yang bertujuan untuk menurunkan tingkat ketidakberdayaan yang dialami oleh pasien di rumah singgah.

Berdasarkan hasil intervensi yang diberikan klien mau dan mampu melakukan afirmasi positif. dan dari evaluasi yang didapatkan bahwa skor ketidakberdayaan pada klien sebelum dilakukan intervensi afirmasi positif yaitu 56 dan setelah dilakukan intervensi mengalami penurunan skor ketidaberdayaan yaitu 20. Klien dapat menghilangkan dan mengganti pemikiran pemikiran negatif dari dalam dirinya dengan pemikiran- pemikiran positif sehingga harapan hidup klien untuk menjadi lebih baik semakin meningkat.

Pembahasan

Berdasarkan hasil studi kasus yang dilakukan menunjukkan bahwa klien memiliki tanda-tanda ketidakberdayaan. Ny. R mengalami masalah ketidakberdayaan, yang ditunjukkan dari ungkapan rasa frustasi dan sedih terhadap penyakitnya, rasa tidak mampu melakukan aktivitas dan hanya membebani orangtuanya , serta rasa bahwa hidup sudah sia-sia karena ia tidak bisa melakukan apapun. Hal tersebut sesuai dengan batasan karakteristik pada diagnosis ketidakberdayaan, yaitu depresi karena gangguan fisik, menyatakan keraguan tentang kinerja peran, menyatakan frustasi terhadap ketidakmampuan untuk melaksanakan aktivitas sebelumnya, serta menyatakan kurang kontrol terhadap situasi [6].

Intervensi keperawatan pada masalah ketidakberdayaan sesuai dengan yang telah dikembangkan salah satunya adalah melatih pasien untuk mengembangkan harapan positif atau afirmasi positif. Afirmasi positif membantu klien untuk meningkatkan harga diri serta membebaskan diri dari pikiran negatif. Afirmasi adalah kombinasi teknik verbal dan visual keadaan disukai oleh

individu. Afirmasi yang kuat dapat menjadi sangat kuat, dan dapat digunakan oleh hampir semua orang untuk mencapai tujuan mereka dan memenuhi keinginan mereka [7].

Afirmasi positif diharapkan dapat menggantikan pemikiran yang negatif sehingga melalui afirmasi dapat memperkuat rasa percaya diri dalam mengatasi situasi dan menghasilkan sesuatu positif dengan cara pengulangan kalimat penegasan sehingga tercipta kecenderungan seseorang untuk mengucapkan hal-hal positif yang dapat meningkatkan integritas diri sehingga tercipta *self-efficacy* yang baik [8]. Hal ini sejalan dengan peranan dari afirmasi positif dalam mereduksi stress, dan sebagai strategi koping yang efektif bagi seseorang dan mampu menumbuhkan harapan positif dan tujuan realistis dalam hidupnya [9].

Afirmasi positif bekerja melalui pikiran bawah sadar dengan melalui *Reticular Activating System* (RAS), yang merupakan pintu gerbang pikiran ke alam bawah sadar dari sisi kiri otak tanpa seleksi. Sugesti yang ditanamkan menggunakan bahasa yang sederhana, jelas dan spesifik serta menggunakan kata "bayangkan" atau "rasakan" [10]. Afirmasi positif yang diberikan yaitu mengulang kata "Bismillah, Ya Allah kuserahkan segalanya kepadamu, aku yakin aku kuat dan aku pasti sembuh". Setelah pesan tersebut sampai di pikiran alam bawah sadar maka pesan tersebut ditransmisikan ke pikiran sadar yang menyebabkan perubahan perilaku baru, ingatan dan suasana emosi yang baru yang berdasarkan pada pesan yang sudah tertanam dalam pikiran bawah sadar. *The power of suggestion* (kekuatan kata-kata dalam sugesti), suasana lingkungan dan emosi adalah stimulus eksternal berupa suatu pesan yang ditanamkan kedalam pikiran bawah sadar [11].

Melalui teknik afirmasi, pikiran yang negatif diubah melalui pernyataan atau afirmasi positif yang dibuat dan dinyatakan secara berulang-ulang pada diri sendiri. Klien secara mandiri mampu untuk melakukan afirmasi diri secara positif dalam mengatasi masalah yang dihadapinya. Membuat dan menyatakan kembali pada diri sendiri pernyataan diri yang positif melalui teknik afirmasi diri dilakukan sebagai proses manipulasi pikiran dalam mengubah pikiran yang tidak logis menjadi logis agar perasaan dan tindakan yang dilakukan bisa sesuai dengan apa yang diharapkan [12]. Perubahan perilaku yang terlihat adalah dengan perubahan pernyataan diri yang maladaptif menjadi pernyataan diri yang positif dan konstruktif yaitu klien mengatakan sebelumnya sedih, frustasi dan tidak bisa melakukan aktivitas dan setelah dilakukan latihan afirmasi positif klien mampu mengalihkan kesedihannya dengan ibadah dan percaya diri untuk sembuh [13].

Berdasarkan hasil evaluasi yang didapatkan bahwa skor ketidakberdayaan pada klien sebelum dilakukan intervensi afirmasi positif yaitu 56 dan setelah dilakukan intervensi mengalami penurunan skor ketidaberdayaan yaitu 20. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian lain yang menunjukkan bahwa tanda dan gejala ketidakberdayaan pada pasien sudah berkurang dengan intervensi keperawatan ketidakberdayaan melalui afirmasi positif [14]. Teknik afirmasi positif terbukti efektif dalam menurunkan rasa ketidakberdayaan pada klien dengan gagal jantung kongestif [15].

Berdasarkan hasil studi kasus yang telah dilakukan, intervensi keperawatan latihan afirmasi positif dapat diterapkan dalam mengatasi rasa ketidakberdayaan karena afirmasi positif membantu klien untuk meningkatkan harga diri serta membebaskan diri dari pikiran negatif sehingga harapan hidup klien untuk menjadi lebih baik semakin meningkat.

Kesimpulan

Ketidakberdayaan dapat muncul akibat perubahan kemampuan fisik akibat penyakit. Ketidakberdayaan didukung dengan munculnya penyakit dan Perasaan tidak berdaya diperberat dengan prognosis yang kurang baik, bahkan menunjukkan perburukan dan masalah fisik baru yang semakin menurunkan fungsi tubuh saat klien dirawat. Latihan afirmasi positif sangat dibutuhkan oleh klien yang mengalami ketidakberdayaan akibat penyakitnya karena afirmasi positif membantu klien untuk meningkatkan harga diri serta membebaskan diri dari pikiran negatif dan membuat klien mempunyai semangat bertahan hidup dengan pikiran positif, menentukan tujuan hidupnya, dan memanfaatkan sumber dukungan keluarga untuk mengatasi penurunan kemampuan tanpa merasa tidak berdaya.

Referensi

[1] J. A. Pardede, "Konsep Ketidakberdayaan," 2020. doi: 10.31219/osf.io/hd3g6.
[2] N. Jannah and Y. S. E. Putri, "Penerapan Teknik Berpikir Positif dan Afirmasi Positif Pada Klien ketidakberdayaan dengan Gagal Jantung Kongestif," *Jurnal Keperawatan Jiwa*, vol. 3, no. 2, pp. 114–123, 2015.
[3] W. Kusumastuti, I. Iftayani, and E. Noviyanti, "Efektivitas Afirmasi Positif Dan Stabilisasi Dzikir Vibrasi Sebagai Media Terapi Psikologis Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Komunitas Pasien Hemodialisa," *TARBIYATUNA*, vol. 8, no. 2, pp. 123–131, 2017.
[4] D. Niawati and R. Supradewi, "Pengaruh Terapi Kelompok Berbasis Afirmasi Diri Untuk Menurunkan Tingkat Stres Dan Afek Negatif Pada Pasien Kanker," *Proyeksi*, vol. 12, no. 1, pp. 45–56, 2017.
[5] F. Wijaya and D. A. Rahayu, "Positive Affirmation on Coping Mechanism of Chronic Renal Failure Patients," *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, vol. 2, no. 1, pp. 7–12, 2019.
[6] Guslinda, N. Fridalni, V. S. Sapardi, and A. Minropa, "KETIDAKBERDAYAAN AKIBAT KDRT DAN CARA MENGATASINYA DENGAN TEKHNIK AFIRMASI," *Jurnal Abdimas Saintika*, vol. 2, no. 1, 2019.
[7] I. M. Agustin, B. A. Keliat, and Mustikasari, "Penerapan Tindakan Keperawatan: Terapi Generalis terhadap Ketidakberdayaan pada Lansia," *Jurnal Ners*, vol. 10, no. 2, pp. 217–221, 2015.
[8] W. T. Utari, "Hubungan Dukungan Keluarga dengan Ketidakberdayaan pada Pasien Gagal ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisa di RSUD KRT. Setjonegoro Wonosobo," Universitas Ngudi Waluyo, 2019.
[9] T. Ummah, I. Y. Wardani, and G. Hargiana, "Asuhan Keperawatan Psikososial: Ketidakberdayaan Pada Klien Dengan Gagal Jantung," *Jurnal Keperawatan*, vol. 10, no. 2, pp. 138–142, 2018.
[10] Sukesih and E. M. Rosa, "Pengaruh Afirmasi Positif Terhadap Penuruan Nyeri Pada Pasien Post Operasi BPH," *Indonesia Jurnal Perawat*, vol. 2, no. I, pp. 30–34, 2017.
[11] I. M. Agustin and S. Handayani, "Case Report: Afirmasi Positif Pada Harga Diri Rendah Situasional Pasien Fraktur Femur," *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, vol. 13, no. 2, pp. 94–98, 2017, doi: 10.26753/jikk.v13i2.215.
[12] S. Niman, B. A. Keliat, and Mustikasari, "Efek Logoterapi dan Psikoedukasi Keluarga terhadap Ketidakberdayaan Klien Penyakit Kronis di Rumah Sakit Umum," *Jurnal Keperawatan Jiwa*, vol. 2, no. 2, pp. 118–128, 2014.
[13] A. Ramadia, B. A. Keliat, and I. Y. Wardani, "Al-Asalmiya Nursing," *Al-Asalmiya Nursing*, vol. 8, no. 1, pp. 17–23, 2019.
[14] S. Muniroh and I. Y. Wardani, "Afirmasi Positif Sebagai Intervensi Ketidakberdayaan Pada Masalah Kesehatan Perkotaansystemic Lupus Erythematosus," *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, vol. 1, no. 2, pp. 62–68, 2018.
[15] R. S. Yusuf and I. Y. Wardani, "Analisis Praktik Klinik Keperawatan Kesehatan Masyarakat Perkotaan Ketidakberdayaan Pada Klien Diabetes Melitus Tipe Ii Di Ruang Antasena Rumah Sakit Dr. H. Marzoeki Mahdi Bogor," *Jurnal Keperawatan Jiwa*, vol. 3, no. 2, pp. 145–153, 2015.

E-ISSN 2962-4142
DOI: 10.56741/bikk.v1i02.132
P-ISSN 2962-5734

Penulis



Hermawati adalah mahasiswa Profesi Ners di Institut Ilmu Kesehatan dan Teknologi Muhammadiyah Palembang (email: herma22plg@gmail.com).



Suzanna adalah Dosen Keperawatan Jiwa Program Studi Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners di Institut Ilmu Kesehatan dan Teknologi Muhammadiyah Palembang. Pendidikan doktor diperoleh dari Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta. (emai: anna_nice84@yahoo.com).



Ayu Dekawaty adalah Dosen di Institut Ilmu Kesehatan dan Teknologi Muhammadiyah Palembang. Pendidikan sarjana pada Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners diperoleh dari Universitas Sriwijaya. Pendidikan magister pada Keperawatan Jiwa diperoleh dari Universitas Andalas. (emai: nyimasayudekawaty@gmail.com).