

STUDI KASUS: IMPLEMENTASI FORGIVENESS THERAPY PADA PASIEN BERDUKA DISFUNGSIONAL

Lina Setiani*, Ita Apriliyani

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Jl. Raden Patah No. 100, Ledug, Kembaran, Banyumas, Jawa Tengah 53182, Indonesia

*linasetiani18@gmail.com

ABSTRAK

Kehilangan ialah pengalaman ketika orang yang dicintai yang dapat memunculkan rasa berduka dan memiliki tanggapan yang rumit, tetapi normal dan memunculkan reaksi yang berbeda pada setiap orang. Tujuan studi kasus ini ialah untuk mengetahui hasil dari implementasi forgiveness therapy pada pasien berduka disfungsi. Metode yang dipakai ialah studi kasus dengan wawancara, observasi, dan studi dokumentasi. Partisipan penelitian ini ialah Ny. R dengan gangguan berduka disfungsi di Puskesmas Bojong. Analisis data menggunakan evaluasi setelah dan sesudah diberikan implementasi forgiveness therapy. Hasil studi kasus menunjukkan pasien mampu mengurangi rasa berduka seperti sedih dan cemas.

Kata kunci: berduka disfungsi; forgiveness therapy; studi kasus

CASE STUDY: IMPLEMENTATION OF FORGIVENESS THERAPY IN DYSFUNCTIONAL GRIEVING PATIENTS

ABSTRACT

Loss is an experience when a loved one who can bring up grief and has a complicated, but normal reaction and brings up different reactions in each person. The aim of this case study is to find out the outcome of the implementation of forgiveness therapy in dysfunctional grieving patients. The method used is a case study with interviews, observations, and documentation studies. The participant of this study was Mrs. R with dysfunctional grieving disorder at the Bojong Health Center. Data analysis uses evaluation after and after the implementation of forgiveness therapy. The results of the case study showed that the patient was able to reduce grief such as sadness and anxiety.

Keywords: case study; dysfunctional grieving; forgiveness therapy

PENDAHULUAN

Kehilangan ialah pengalaman ketika orang yang dicintai yang dapat memunculkan rasa berduka dan memiliki tanggapan yang rumit, tetapi normal dan memunculkan reaksi yang berbeda pada setiap orang (Fauziah et al., 2023). Kehilangan atau berduka juga diartikan sebagai pengalaman hidup dimana peristiwa umum bersifat khas bagi seseorang. Sedangkan secara istilah menurut persepsi umum bermakna sesuatu yang kurang menyenangkan dan tidak nyaman untuk dibicarakan. Hal ini dikarenakan kehilangan merupakan keadaan dimana individu menghadapi peristiwa kehilangan sesuatu yang sebelumnya ada menjadi tidak ada, melibatkan emosi dan ego dari diri individu dan orang-orang disekitarnya (Siregar, 2021). Kedukaan ialah respon normal saat seseorang menghadapi tekanan (stress) dan kehilangan (loss) individu/sesuatu. Kedukaan juga diartikan suatu usaha guna mencapai stabilitas baru sesudah kejadian kehilangan (Simanjutak, 2021). Grief/berduka ialah pengalaman emosional yang muncul sebagai respons terhadap kehilangan seseorang yang memiliki arti penting dalam kehidupan. Rasa kehilangan ini memicu pengalaman yang tidak menyenangkan dan mengganggu, serta dapat berdampak pada kondisi fisik, emosional, kognitif, dan spiritual. Kedukaan menggambarkan suasana hati yang diliputi kesedihan akibat suatu peristiwa kehilangan (Sinaga, 2021).

Terdapat empat macam efek atau gejala yang umum dialami oleh individu yang sedang berduka. Pertama, dari sisi, gejalanya dapat berupa tangisan, kesemutan, tubuh gemetar, ketidakseimbangan fisik, kelemahan tubuh, sesak di dada, hingga kondisi yang lebih serius seperti kejang. Kedua, secara mental, duka memengaruhi pikiran dan emosi diri individu. Ketiga, dari sisi sosial, orang yang berduka cenderung menarik diri, menyendiri, atau mengisolasi diri, yang pada akhirnya dapat menurunkan kemampuan dalam berinteraksi dan membangun hubungan sosial. Keempat, dari sisi spiritual yang cenderung berdampak pada kesulitan dalam pertumbuhan rohani karena kedukaan yang dialaminya (Lanapu & Setia, 2023). Berduka terbagi menjadi 2 jenis yaitu berduka disfungsi dan berduka antisipasi. Berduka disfungsi ialah reaksi yang muncul akibat kehilangan yang benar-benar terjadi maupun yang dirasakan dimana individu tetap terfiksasi dalam satu tahap proses berduka dalam jangka waktu yang terlalu panjang, atau ketika reaksi berduka yang awalnya wajar berkembang menjadi berlebihan hingga mengganggu aktivitas dan fungsi kehidupan sehari-hari. Berduka antisipatif merupakan respon emosional sebelum adanya kehilangan yang nyata. Maknanya, mereka sudah mulai “melepaskan” sebelum hal tersebut nyata terjadi (Laela et al., 2023).

Memaafkan ialah upaya sadar untuk melupakan dan merelakan peristiwa yang telah terjadi melalui suatu proses yang disengaja. Hal ini merupakan keputusan yang diambil dengan sadar guna melepaskan perasaan marah atau dendam terhadap individu atau sekelompok orang yang telah menyakiti. Proses ini juga mencakup berhenti menyalahkan individu lain maupun diri individu atas kejadian di masa lalu (Apriliadi, 2024). Terapi memaafkan (*forgiveness therapy*) ialah metode konseling yang melibatkan aspek emosional, kognitif, dan perilaku dalam proses menerima serta memberikan maaf (Mazaya, 2024). *Therapy* ini bertujuan untuk memaafkan seseorang yang telah menyakiti agar tidak menimbulkan rasa dendam dan kebencian (Apriliadi, 2024). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Apriliadi (2024), menyatakan bahwa seorang remaja yaitu klien “D” dengan keterbatasan intelektual menjadi korban perundungan, sehingga menumbuhkan rasa dendam yang kuat terhadap pelaku dan keinginan untuk membalas perlakuan tersebut. Oleh karena itu, melalui penerapan teknik terapi memaafkan (*forgiveness therapy*), diharapkan klien “D” dapat belajar memaafkan sepenuhnya dan merelakan kesalahan pelaku, guna mencegah munculnya tindakan negatif yang tidak diharapkan. Kemudian berdasarkan hasil penelitian Puspitasari et al. (2022), menyatakan bahwa ada pengaruh *treatment* hipnoterapi dimana salah satunya menggunakan tool *forgiveness therapy* terhadap ansietas penyandang gangguan psikiatri di Puskesmas II Denpasar Timur. Tool ini diterapkan pada kondisi-kondisi yang berkaitan dengan konflik antar pribadi. Proses memaafkan dianggap memiliki peran penting dalam meredakan ketegangan dengan individu lain dan membantu menciptakan ketenangan batin. Selain itu, *forgiveness* juga memiliki pengaruh positif bagi peningkatan harga diri pasien (Winarso et al., 2020).

Fenomena berduka disfungsi mendorong peneliti untuk melakukan penelitian dengan implementasi *forgiveness therapy* agar pasien tidak memiliki rasa dendam dan kebencian. Masalah yang telah dijelaskan sebelumnya mendorong peneliti untuk melaksanakan studi kasus tentang implementasi *forgiveness therapy* pada pasien berduka disfungsi sebagai karya tulis ilmiah. Tujuan dari studi kasus ini adalah untuk mengetahui hasil dari implementasi *forgiveness therapy* pada pasien berduka disfungsi. Diharapkan para pembaca memahami dan mengimplementasikan terkhusus bidang keperawatan supaya bisa diterapkan dalam bentuk asuhan keperawatan.

METODE

Penelitian yang dilakukan dalam hal ini menggunakan desain studi kasus. Studi kasus dilakukan di Puskesmas Bojong pada Ny. R dengan masalah keperawatan berduka disfungsi dan dilaksanakan pada tanggal 25-30 November 2024. Metode penelitian yang

dilakukan dalam karya tulis ilmiah ini menggunakan wawancara, observasi, dan studi dokumentasi dengan menelaah atau menganalisis dokumen yang disusun oleh subjek sendiri maupun oleh pihak lain tentang subjek (Abdussamad, 2021).

HASIL

Proses pengkajian diawali dengan membangun hubungan yang saling mempercayai (BHSP) yang memiliki peranan yang krusial dalam proses pemulihan dan perawatan pasien. BHSP memiliki tujuan guna membuat pasien nyaman dan membangun rasa kepercayaan pada perawat sehingga lebih terbuka untuk bercerita tentang masalah yang berkaitan dengan penyakitnya (Lianto, 2021). Pengkajian pada Ny. R yang berusia 27 tahun diperoleh data bahwa pasien mengalami trauma berumah tangga karena perselingkuhan yang dilakukan oleh mantan suaminya.

Faktor predisposisi pasien memiliki riwayat Ny. R mengalami perselingkuhan dalam rumah tangga ketika 3 hari sebelum Ny R melahirkan anak ketiganya pada tahun 2022. Ny R mendapatkan kabar dari keluarga jika suaminya telah menikah siri dengan perempuan lain, di posisi tersebut suami Ny. R seperti dijebak untuk menikahi selingkuhannya dikarenakan hamil. Jadi Ny. R memiliki nekat untuk menceraikan mantan suaminya secara sepihak karena sudah terlanjur sakit hati sudah hianati. Semenjak mantan suaminya menikah dengan selingkuhannya sampai tahun 2024 tidak pernah memberikan uang sepeserpun kepada ketiga anaknya. Ny R bekerja sebagai penggunting bulu mata palsu, dilihat dari segi ekonomi Ny. R mengatakan sering mengalami kekurangan karena bekerja mencari nafkah sendiri untuk membiayai hidup ketiga anaknya. Faktor presipitasi, Ny. R memikul beban sebagai pencari nafkah dan harus mengurus kebutuhan anak termasuk biaya sekolah, ketidakpastian dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari dan biaya pendidikan anak.

Data Subjektif: pasien mengatakan marah, benci dan dendam terhadap mantan suaminya serta sedih dengan keadaan yang dialaminya. Data Objektif: pasien kooperatif dan antusias saat berdiskusi. Namun, tampak sedih, bingung dan terkadang menangis saat bercerita. Hasil diperoleh yang didasarkan dari teknik pengumpulan data:

1. Wawancara
Pertanyaan yang diajukan selama wawancara mencakup: identitas, keluhan utama, kondisi saat ini, faktor predisposisi, faktor presipitasi, diagnosa medis dan terapi medis.
2. Observasi
Data yang diobservasi yaitu tanda dan gejala (meliputi kondisi fisik, kondisi psikososial, dan kemampuan), interaksi saat wawancara serta afek.
3. Studi Dokumentasi
Studi dokumentasi dilaksanakan melalui tahap pengkajian, diagnosis, intervensi, implementasi, dan evaluasi dalam asuhan keperawatan.

PEMBAHASAN

Pengkajian dilaksanakan pada Ny. R dimulai pada hari Senin, 25 November 2024 di Puskesmas Bojong. Pasien memiliki riwayat trauma berumah tangga karena perselingkuhan yang dilakukan oleh mantan suaminya pada tahun 2022. Hal ini yang memperkuat adanya gangguan berduka disfungsi karena kehilangan seseorang atau berduka dalam periode waktu yang terlalu lama sehingga mengganggu fungsi kehidupan (Laela et al., 2023). Setelah dilaksanakan asuhan keperawatan dalam jangka waktu 3 hari dengan memberikan forgiveness therapy didapatkan hasil yang efektif untuk mengurangi rasa berduka. Forgiveness therapy ini pada pasien berhasil mengurangi indikasi dan manifestasi berduka secara bertahap, dimana pasien sudah tidak terlalu sedih dan cemas. Temuan penelitian ini sejalan dengan studi yang menunjukkan bahwa forgiveness therapy terbukti memberikan manfaat dan efektif dalam menurunkan trauma masa lalu yang disebabkan oleh pola asuh orang tua (Afriyenti, 2022). Selain itu, forgiveness therapy efektif untuk meningkatkan

penerimaan diri akan kondisi yang dialaminya sehingga membuat pasien merasa nyaman, gembira, tenang, rileks setelah menerima intervensi ini (Anjainah & Muhid, 2023).

Menghilangkan rasa berduka akibat trauma dan kecewa karena perselingkuhan, salah satu caranya dengan terapi forgiveness (Zuroida et al., 2024). Terapi memaafkan (forgiveness therapy), ialah salah satu pendekatan untuk meningkatkan kemampuan individu dalam memberi maaf (Zuroida & Irmayanti, 2019). Forgiveness memiliki peran yang signifikan dalam memperbaiki sebuah hubungan, sehingga dapat mencapai kesehatan mental yang optimal, karena dalam proses memaafkan terjadi perubahan motivasi negative menjadi positif dalam hubungan yang telah terganggu (Anisa & Rahmasari, 2021). Forgiveness therapy juga membantu pasien dalam mencapai kedamaian dengan situasi yang ada, menerima diri, dan mempercepat proses pemulihan. Menerima diri sendiri bisa meredakan perasaan dan membantu menerima situasi saat ini (Nurriyana & Savira, 2021).

SIMPULAN

Berdasarkan studi kasus yang dilakukan dari tanggal 25-30 November 2024 pada Ny. R dengan berduka disfungsi disfungsi didapatkan hasil implementasi forgiveness therapy yang diberikan mampu mengurangi rasa berduka seperti sedih dan cemas.

DAFTAR PUSTAKA

Abdussamad, Z. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. CV. Syakir Media Press.

Afriyenti, L. U. (2022). Studi Kasus: Forgiveness Therapy untuk Mengurangi Trauma Masalah. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(2), 806–814. <https://doi.org/10.36418/Syntax-Literate.v7i2.6323>

Anisa, & Rahmasari, D. (2021). Forgiveness pada Istri Korban Perselingkuhan yang Mempertahankan Pernikahan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 180–193. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i7.42318>

Anjainah, N. A. L., & Muhid, A. (2023). Keluarga Efektivitas Forgiveness Therapy untuk Memperbaiki Tingkat Self-Acceptance pada Wanita Penderita Kanker Payudara: Literature Review. *As-Syar'i: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 80–88. <https://doi.org/10.47476/assyari.v5i1.1860>

Apriliadi, D. (2024). Penerapan Teknik Forgiveness Therapy untuk Mengatasi Rasa Dendam. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 70–82. <https://doi.org/10.24260/as-syamil.v4i1.1286>

Fauziah, S., Ayu, S. A., Anggraeni, N., & Nurfadilah, N. A. (2023). Upaya Peningkatan Pengetahuan Keluarga dalam Memelihara Kesehatan Jiwa Saat Mengalami Kehilangan Berduka di Kehidupan Muka Kabupaten Cianjur Jawa Barat. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(2), 813–820. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i2.8275>

Laela, S., Nurmagandi, B., Siagian, I. O., Sunaryanti, S. S. H., Andalasari, N., Nurwulan, Candra, W. D., Saripah, E., & Pangaribuan, H. (2023). Asuhan Keperawatan Jiwa Diagnosa Resiko. *Nuansa Fajar Cemerlang*.

Lanapu, G. E. T., & Setia, Y. (2023). Handbook Pendampingan Anak Berduka Usia 10-12 Tahun Berbasis Alkitab. *Aletheia Christian Educators Journal*, 4(1), 7–12. <https://doi.org/10.9744/aletheia.4.1.9-15> Handbook

- Lianto, P. A. (2021). Asuhan Keperawatan Gangguan Interaksi Sosial: Isolasi Sosial dengan Fokus Membina Hubungan Saling Percaya. *Pharmacognosy Magazine*, 75(17), 399–405.
- Mazaya, A. A. A. F. (2024). Forgiveness Therapy Berbasis Islam dalam Mengatasi Trauma Bullying di Omah Rere Klinik Hypnoterapi Jetakkidul Wonopringgo. Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
- Nurriyana, A. M., & Savira, S. I. (2021). Mengatasi Kehilangan Akibat Kematian Orang Tua: Studi Fenomenologi Self-Healing pada Remaja. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 46–60. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41169>
- Puspitasari, R. P., Mufidah, W., & Zunaidah, S. N. (2022). Efektifitas Hipnoterapi dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien Gangguan Jiwa. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 5(2), 73–87. <https://doi.org/10.32492/idea.v5i2.5202>
- Simanjutak, L. Z. (2021). Resensi Buku: Pendampingan Pastoral Orang Berduka. *Jurnal Gema Teologika*, 6(1), 134–139. <https://doi.org/10.21460/gema.2021.61.603>
- Sinaga, L. (2021). Kedukaan Pandemi Covid-19 Menentang Prinsip Konseling Pastoral di Tengah Tema Reposisi Pekabaran Injil HKBP Tahun 2020. *Jurnal Diakonia*, 1(1), 31–40.
- Siregar, R. (2021). Pendampingan Pastrol terhadap Orang yang Berduka karena Kehilangan Bapak Akibat Kecelakaan. *Jurnal Diakonia*, 1(2), 1–14.
- Winarso, S., Prastyantoko, K., Prasetya, D., Elia, Y., Ogis, P., & Rizqi, A. (2020). Penerapan Protokol Kesehatan COVID-19 di Era New Normal pada Kampung Tangguh Desa Karangdoro, Terminal Jajag, dan RTH Maron Genteng, Kabupaten Banyuwangi. *Multidisciplinary Journal*, 3(1), 25–33.
- Zuroida, A., & Irmayanti, N. (2019). Terapi Forgiveness untuk Meningkatkan Optimisme Anak yang Berhadapan dengan Hukum. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 51–57. <https://doi.org/10.29080/jpp.v10i2.245>
- Zuroida, A., Putri, F. O. M., & Kusnadi, S. K. (2024). Terapi Forgiveness untuk Meningkatkan Self Esteem pada Remaja Korban Perselingkuhan dalam Hubungan Berpacaran. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 8(1), 1–8. <https://doi.org/10.32492/idea.v8i1.8101>

