

Dapatkah Aku Remisi?

Studi Fenomenologi Optimisme pada Pasien *Rheumatoid Arthritis*

Dwi Ayu Andira¹ dan Christofan Dorry Steven²

Magister Psikologi Sains, Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya,

¹ayuandira.dwi@gmail.com, ²dorrysteven29.psi@gmail.com

Abstrak

Optimisme menjadi salah satu hal yang penting bagi pasien autoimun jenis Rheumatoid Arthritis (RA) untuk senantiasa dapat menjalani kegiatan sehari-hari. Adanya optimisme dalam diri pasien RA agar semangat untuk mencapai kondisi remisi. Remisi merupakan kondisi dimana pasien RA tidak mengalami kekambuhan yang mengakibatkan rasa sakit minimal dua bulan berturut-turut. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran optimisme remisi dan faktor yang memengaruhi optimisme remisi pada pasien RA. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penggalan data dilakukan dengan wawancara mendalam kepada dua partisipan dengan kondisi RA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran optimisme remisi dari kedua partisipan tampak berbeda sesuai dengan pemahaman optimisme remisi tiap partisipan. Partisipan T menunjukkan gambaran optimisme remisi sebagai kemampuan individu untuk mengatasi rasa sakit ketika terjadi kekambuhan disetiap bulan. Sedangkan, partisipan E menunjukkan gambaran optimisme remisi sebagai kemampuan individu agar tidak pernah kambuh. Faktor yang memengaruhi optimisme remisi pada partisipan T dikarenakan keinginan untuk menyekolahkan anaknya. Sedangkan faktor yang memengaruhi optimisme remisi pada partisipan E dikarenakan suami dan anak-anaknya masih membutuhkannya. Faktor yang memengaruhi optimisme remisi lainnya pada kedua partisipan diantaranya dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan sekitar, kontrol diri, berserah diri pada Tuhan.

Kata kunci : optimisme, remisi, autoimun, rheumatoid arthritis

Pendahuluan

Kondisi sehat merupakan hal yang perlu dimiliki setiap individu dan menjadi dasar bagi individu untuk melakukan berbagai aktivitas. Aktivitas yang dilakukan terus menerus akan berpengaruh pada kondisi individu yang mudah lelah. Salah satu penyakit yang muncul akibat terforsirnya aktivitas tubuh adalah Rheumatoid Arthritis (RA). "RA merupakan penyakit autoimun dengan gejala peradangan kronis yang tidak hanya menyerang persendian, tetapi juga menyerang organ lain yang ada pada tubuh pasien" (Ermawan, 2018). Individu dengan kondisi RA tentunya perlu menjaga aktivitasnya sehingga dapat mencapai kondisi remisi. Remisi merupakan kondisi dimana pasien RA tidak mengalami kekambuhan yang mengakibatkan rasa sakit minimal dua bulan berturut-turut (Pinals et al, 1981). Pasien RA dikatakan remisi jika memenuhi kriteria diantaranya tidak mengalami kekakuan di pagi hari lebih dari 15 menit, tidak ada kelelahan, tidak ada nyeri sendi (berdasarkan riwayat), tidak ada nyeri sendi atau nyeri saat bergerak, tidak ada pembengkakan jaringan lunak pada persendian atau tendon, tingkat sedimentasi eritrosit (Laju Endap Darah) dengan metode Westergren kurang dari 30 mmjam untuk wanita atau 20mmjam untuk pria (Pinals et al, 1981). Pencapaian kondisi remisi pada pasien RA salah satunya dapat diwujudkan dengan optimisme.

Dikatakan individu memiliki optimisme di masa depan ketika melihat sesuatu yang baik dari segi dan kondisi serta berharap hasil yang paling memuaskan (Saphiro 1997 disitat dalam Nurtjahjanti dan Ratnaningsih 2011). Individu yang optimis akan selalu siap dalam menghadapi kesulitan, berusaha untuk mencari solusi, yakin terhadap masa depan, selalu berpikir positif dan menjadi seorang inovator (Seligman 2002 dalam Suwarsi & Handayani 2017). Cahyasari & Sakti (2014) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa optimisme kesembuhan pada penderita mioma uteri memiliki kekuatan dan keyakinan untuk mengatasi mioma uteri. Optimisme memiliki peran yang penting dalam proses penyembuhan. Optimisme yang tinggi menjadikan penyembuhan penyalahguna napza akan lebih mudah dan waktu yang diperlukan relatif lebih cepat (Annafi & Liftiah, 2012).

Menurut penelitian Khoirunnisa dan Ratnaningsih (2017), individu yang memiliki optimisme yang tinggi membantu dirinya untuk mencapai kesejahteraan psikologis. Kivimaki, et al (2005) menemukan bahwa optimisme dapat mengurangi resiko masalah kesehatan dan memulihkan kondisi dengan lebih cepat setelah peristiwa besar yang terjadi dalam kehidupannya. Optimisme yang tinggi dapat menghadirkan kualitas hidup yang lebih tinggi dibandingkan individu yang memiliki optimisme rendah atau bahkan pesimis dan secara signifikan memengaruhi kesejahteraan fisik dan mental (Conversano, et al 2010).

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya, tidak banyak yang mengkaji optimisme pada pasien RA. Optimisme yang dimiliki oleh pasien RA akan mempercepat pencapaian kondisi remisi. Sehingga berdasarkan penjelasan diatas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran optimisme remisi dan faktor yang memengaruhi optimisme remisi pada pasien RA. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pasien RA agar senantiasa dapat optimis untuk mencapai remisi agar dapat menjalankan kehidupan sehari-hari dengan baik. Manfaat bagi lingkungan sekitar seperti keluarga dan teman agar selalu memberikan dukungan yang baik seperti motivasi, perhatian kepada pasien untuk selalu memiliki optimisme remisi.

Metode

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pendekatan fenomenologi berusaha menggambarkan arti dari pengalaman individu mengenai suatu konsep tertentu (Polkinghorne 1989 dalam Herdiansyah 2015). Partisipan dalam penelitian berjumlah dua orang yang dipilih berdasarkan teknik purposif. Adapun karakteristik partisipan yaitu pasien yang mengalami kondisi RA, berjenis kelamin perempuan, sudah menikah, sedang dalam proses remisi, berdomisili di Surabaya dan bersedia menjadi partisipan penelitian.

Data penelitian diperoleh melalui wawancara pada kedua partisipan. Wawancara dilakukan dengan menggunakan alat perekam suara melalui handphone berdasarkan panduan yang telah disusun. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan *interactive model* dari Miles dan Huberman (Sugiyono, 2014). Adapun tahapan dalam analisis data terdiri dari pengumpulan data, reduksi data, *display data*, kesimpulan atau verifikasi.

Hasil

Hasil penelitian dari kedua partisipan memunculkan dua tema besar yaitu gambaran optimis dan faktor optimis. Dalam dua tema tersebut, partisipan T dan partisipan E menunjukkan hasil yang berbeda.

Partisipan T

Partisipan T merupakan pasien RA sejak tahun 2012. Ia menyadari bahwa pekerjaan berat yang dilakukannya sedari ia masih sekolah, menyebabkan dirinya terdiagnosa RA. Bagi partisipan T yang juga sebagai wanita karir, kondisi capek dan stres akan menyebabkan kekambuhan. Menurut penuturannya, kekambuhan akan terjadi sebanyak lima kali dalam sebulan dikarenakan aktivitas pekerjaan yang dilakukan. Tentunya, hal itu membuat ia kesulitan untuk melakukan aktivitasnya, sehingga ia perlu segera mengatasi rasa sakit tersebut. Setiap kali kekambuhan terjadi, ia mengatasinya dengan cara tidur. Bagi partisipan T, tidur yang sebenarnya walau hanya 10-15 menit dapat mengatasi rasa sakit yang terjadi pada tubuhnya. Ia mengatakan untuk kembali pada kondisi normal dan stabil seperti sebelum terdiagnosa RA adalah hal yang sulit. Baginya yang terpenting adalah kekambuhan yang terjadi perlu segera diatasi agar tubuhnya tidak sakit. Hal tersebut menggambarkan optimisme remisi pada partisipan T sebagai upaya untuk mengatasi kekambuhan yang terjadi. Selanjutnya, faktor optimis pada partisipan T adalah keinginan untuk merawat anaknya. Ia menginginkan kedua anaknya

mendapatkan pendidikan yang layak sampai minimal ke jenjang SMA (Sekolah Menengah Atas) agar nantinya dapat bekerja. Selain itu, adanya dukungan suami dan dokter membuatnya semakin optimis untuk remisi. Tidak hanya itu, ia berusaha mengontrol dirinya dengan tetap mengonsumsi obat, menjaga pola makan sehingga dapat meminimilisir kekambuhan yang terjadi.

Partisipan E

Partisipan E terdiagnos RA sejak tahun 2017. Ia menyadari bahwa rangkaian penyakit yang dialaminya semasa sekolah merupakan gejala dari penyakit autoimun. Partisipan E menceritakan bahwa kegiatan yang biasa ia lakukan seperti menjadi penata rias, kader bank sampah dan instruktur senam semakin membuat kondisi tubuhnya tidak baik. Kondisi kelelahan yang dirasakan membuat ia sering dilarikan ke IGD (Instalasi Gawat Darurat). Kelelahan dan stres merupakan kondisi yang dapat menyebabkan RA kambuh. Partisipan T menceritakan kekambuhan yang terjadi sangat membuatnya tidak nyaman, seluruh tubuhnya merasakan sakit yang luar biasa dalam waktu yang lama. Pada akhirnya ia memutuskan untuk tidak lagi melakukan pekerjaan yang biasa ia lakukan agar tidak terjadi kekambuhan. Hal itu menggambarkan bahwa partisipan T memandang optimisme remisi sebagai upaya agar tidak terjadi kekambuhan. Selanjutnya, partisipan E menjelaskan bahwa suami dan anak-anaknya masih sangat membutuhkannya sehingga hal tersebut menjadi faktor yang memengaruhi optimisme remisi pada dirinya. Dukungan yang didapatkan partisipan E tidak hanya dari suami dan anak-anaknya, tetapi juga dari sesama pasien autoiun yang tergabung dalam sebuah komunitas. Partisipan E juga berusaha untuk mengontrol dirinya seperti mengubah pola pikir agar senantiasa dapat berpikir positif dan menjaga pola makan. Partisipan E menyerahkan semuanya kepada tuhan bahwa ia sudah berusaha semaksimal mungkin selanjutnya tuhan yang menentukan hasilnya. Semua hal yang ia lakukan menjadikan kondisinya semakin membaik dengan tidak terjadi kekambuhan selama enam bulan berturut-turut.

Diskusi

Optimisme adalah keyakinan dimana individu menilai peristiwa yang terjadi dalam dirinya hanya bersifat sementara saja, tidak akan memengaruhi aktivitas dan tidak mutlak disebabkan oleh diri sendiri (Seligman, 2006). Kedua partisipan memaknai bahwa kondisi RA dalam dirinya hanya sementara yang dimaknai partisipan T segera mengatasi sakit ketika terjadi kekambuhan, sedangkan partisipan E memaknai agar tidak lagi terjadi kekambuhan. Hal tersebut menggambarkan aspek *permanence* seperti yang dijelaskan oleh Seligman (2006) bahwa individu yang optimis akan memandang kondisi yang terjadi dalam dirinya hanya bersifat sementara, sedangkan individu yang pesimis akan memandang kondisi yang terjadi pada dirinya bersifat permanen atau tetap.

Faktor optimisme terbagi atas dua hal yaitu faktor egosentris dan faktor etnosentris. Faktor egosentris merupakan sifat yang dimiliki oleh setiap individu berupa aspek kepribadian. Aspek kepribadian tiap individu memiliki keunikan tersendiri. Faktor egosentris ini dapat dikatakan sebagai faktor internal. Faktor etnosentris atau yang dapat disebut faktor eksternal merupakan sifat yang dimiliki suatu kelompok. Faktor eksternal ini dapat berupa keluarga, agama, jenis kelamin dan ekonomi, menurut Vinacle (dalam Susilawati 2003 dalam Annafi & Litfiah 2012). Faktor egosentris atau faktor internal yang memengaruhi optimisme remis pada kedua partisipan adalah adanya kontrol diri sehingga sedapat mungkin meminimalisir terjadinya kekambuhan. Sarafino 1990 (dalam Widiana, Retnowati dan Hidayat, 2004) menjelaskan bahwa kontrol diri merupakan tindakan yang efektif untuk menghindari akibat yang tidak diinginkan. Partisipan T mengontrol dirinya dengan tetap mengonsumsi obat, menjaga pola makan sehingga dapat meminimalisir kekambuhan yang terjadi. Sedangkan, partisipan E mengubah pola pikir agar senantiasa dapat berpikir positif dan menjaga pola makan. Selain itu partisipan E berserah diri kepada Tuhan berupa usaha semaksimal mungkin dan banyak memanjatkan doa. Koping doa atau beribadah yang dilakukan oleh individu dapat memunculkan optimisme (Al, et al 2007).

Faktor etnosentris yang memengaruhi optimisme remisi kedua partisipan adalah dukungan sosial yang diberikan dari lingkungan sekitar seperti suami, dokter, sesama pasien autoimun dan rekan kerja. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wardiyah, Afiyanti, Budiati (2014) bahwa faktor yang paling memengaruhi optimisme kesembuhan pada pasien kanker payudara adalah dukungan sosial. Zahra, Ulfiah dan Fahmi (2012) menyatakan faktor yang menyebabkan optimis pada pasien dialisis berasal dari dukungan keluarga. Selain itu, bagi partisipan T faktor yang memengaruhi optimisme remisi adalah keinginan untuk memberikan pendidikan yang layak untuk kedua anaknya. Sedangkan pada partisipan E adanya keinginan untuk selalu ada untuk suami dan anak-anaknya karena ia dibutuhkan oleh mereka.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada pasien RA, gambaran optimisme remisi yang muncul adalah mengatasi rasa sakit ketika terjadi kekambuhan disetiap bulannya dan mengusahakan agar tidak terjadi kekambuhan. Pada penelitian ini juga ditemukan faktor yang memengaruhi optimisme remisi pada pasien RA yaitu keinginan untuk merawat anak dengan memberikan pendidikan yang layak, masih dibutuhkan oleh suami dan anak-anak, dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga, dokter dan sesama pasien autoimun, adanya kontrol diri dan menyerahkan semuanya kepada Tuhan.

Saran bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji optimisme remisi dapat memperluas karakteristik partisipan dengan mempertimbangkan jenis kelamin laki-laki, memfokuskan pada pasien RA yang belum menikah dan dapat meneliti pada pasien autoimun dengan jenis yang lain.

Daftar Pustaka

- Al, A. L, et al. (2007). The Influence of Prayer Coping of Mental Health among Cardiac Surgery Patients. *Journal of Health Psychology*, 12 (4), 580-596.
- Annafi, M., & Liftiah. (2012). Optimisme Untuk Sembuh Penyalahguna Napza (Studi Deskriptif di Pusat Rehabilitasi Rumah Damai Semarang). *Intuisi Jurnal Psikologi Ilmiah*, 4 (1), 1-6.
- Cahysari, A. M. S. M., & Sakti, H. (2014). Optimisme Kesembuhan Pada Penderita Mioma Uteri. *Jurnal Psikologi Undip*, 13 (1), 21-33.
- Conversano,C., et al. (2010). Optimism and Its Impact on Mental and Physical Well-Being. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 6, 25-29.
- Ermawan, B. (2018). *Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Gangguan Sistem Imunologi*. Yogyakarta : Penerbit Pustaka Baru Press.
- Hardiansyah, H. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Khoirunnisa, A & Ratnaningsih, I. Z. (2017). Optimisme dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 5 (1), 1-4.
- Kivimaki, M., et al. (2005), Optimism and Pessimism as Predictors of Change in Health After Death or Onset of Severe Illness in Family. *Health Psychology*, 24 (4), 413-421.
- Nurtjahjanti, H. & Ratnaningsih, I. Z. (2011). Hubungan Kepribadian Hardiness dengan Optimisme pada Calon Tenaga Kerja Indonesia (CTKI) Wanita di BLKLN Disnakertrans Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, 10 (2), 126-132.
- Pinals, et al. (1981). Preliminary Criteria for Clinical Remission in Rheumatoid Arthritis. *Arthritis and Rheumatism*, 24 (10), 1308-1315.
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned Optimism : How to change Your Mind and Your Life*. New York : Vintage Books.
- Sugiyono. (2014). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung : Penerbit Alfabeta.
- Suwarsi, S & Handayani, A. (2017). Hubungan Antara Optimisme dan Problem Focused Coping pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Proyeksi*, 12 (1), 35-44.

Wardiyah, A., Afiyanti, Y., Budiati, T. (2014). Faktor yang Memengaruhi Optimisme Kesembuhan pada Pasien Kanker Payudara. *Jurnal Keperawatan*, 5 (2), 121-127.

Widiana, H. S., Retnowati, S., Hidayat, R. (2004). Kontrol Diri dan Kecenderungan Kecanduan Internet. *Humanitas : Indonesian Psychological Journal*. 01 (1) : 6-16.

Zahra, F., Ulfiah & Fahmi, I. (2012). Gambaran Optimisme pada Pasien Dialisis. *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, V (2), 582-601.