

Penerapan Afirmasi Positif Menggunakan *Gratitude Journal* untuk Menurunkan Risiko Bunuh Diri pada Pasien Remaja Skizoafektif: Laporan Kasus

Karisha Citra Elfani, Efri Widiyanti, Aat Sriati

Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, Sumedang, Indonesia

Email: karisha19001@mail.unpad.ac.id

Received: July 08, 2024, Accepted: November 12, 2024, Published: November 25, 2024

Abstrak

Resiko bunuh diri merupakan salah satu dampak sekaligus menjadi diagnosis akhir dari gangguan skizoafektif. Skizoafektif dikaitkan dengan peningkatan risiko kematian yaitu 2 hingga 2,5 kali lebih tinggi daripada populasi umum. Prevalensi bunuh diri cenderung lebih menonjol di kalangan individu dalam kelompok usia yang lebih muda. Studi ini dilakukan dengan tujuan untuk mengidentifikasi proses pengimplementasian *gratitude journal* sebagai latihan afirmasi positif pada pasien dengan resiko bunuh diri. Penelitian ini menggunakan rancangan laporan kasus yang disajikan dalam bentuk penerapan intervensi yaitu *gratitude journal* sebagai modifikasi afirmasi positif dengan subjek satu orang pasien gangguan skizoafektif tipe depresif dengan resiko bunuh diri. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi, wawancara, dan pengisian kuesioner menggunakan instrumen *Revised-Suicide Ideation Scale (R-SIS)* versi Bahasa Indonesia untuk mengukur skor ide bunuh diri. Hasil dari penelitian menunjukkan adanya penurunan skor ide bunuh diri dari 41 menjadi 11. Penerapan *gratitude journal* menunjukkan adanya penurunan ide bunuh diri yang diamati dari adanya penurunan skor. Diharapkan dapat dilakukan penelitian lebih lanjut dengan metode penelitian yang lebih baik atau tinggi untuk mengidentifikasi efikasi dari intervensi ini dalam menurunkan resiko bunuh diri.

Kata kunci: *Gratitude journal*, remaja, resiko bunuh diri, skizoafektif.

Abstract

Suicide risk is one of the impacts as well as the final diagnosis of schizoaffective disorder. Schizoaffective disorder is associated with an increased risk of death that is 2 to 2.5 times higher than the general population. Suicide prevalence tends to be more prominent among individuals in younger age groups. This study was conducted with the aim of identifying the process of implementing gratitude journaling as a positive affirmation exercise in patients at risk of suicide. This study uses a case report design presented in the form of implementing an intervention, namely gratitude journal as a modification of positive affirmations with the subject of one patient with depressive type schizoaffective disorder with suicide risk. The data collection techniques used were observation, interviews, and filling out questionnaires using the Indonesian version of the Revised-Suicide Ideation Scale (R-SIS) instrument to measure suicidal ideation scores. The results of the study showed a decrease in suicidal ideation score from 41 to 11. The application of gratitude journal showed a decrease in suicidal ideation observed from the decrease in score. It is hoped that further research can be carried out with better or higher research methods to identify the efficacy of this intervention in reducing the risk of suicide.

Keywords: Adolescent, gratitude journal, schizoaffective, suicide risk .

Pendahuluan

Risiko bunuh diri merupakan salah satu diagnosis keperawatan yang diartikan sebagai upaya seseorang yang beresiko untuk menyakiti diri sendiri bahkan sampai mengakhiri hidup (PPNI, 2017). Risiko bunuh diri disebabkan karena coping yang tidak efektif dalam menghadapi stresor sehingga menyebabkan timbulnya gejala depresi yang menjadi faktor pencetus bunuh diri. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa masalah prioritas selama beberapa tahun terakhir yang harus segera ditangani adalah bunuh diri. WHO (2023) menyatakan bahwa bunuh diri menempati urutan keempat penyebab kematian paling umum khususnya pada remaja usia 15 hingga 19 tahun (WHO, 2023). WHO melaporkan perkiraan angka kematian akibat bunuh diri global tahunan sekitar 800.000 orang. Prevalensi bunuh diri cenderung lebih menonjol di kalangan individu dalam kelompok usia yang lebih muda (Kesserwani et al., 2019). Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) menyebutkan prevalensi kasus bunuh diri di Indonesia mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya yaitu dari 900 kasus menjadi 971 kasus (Muhamad, 2023).

Seseorang yang memiliki gangguan jiwa beresiko lebih tinggi untuk melakukan percobaan bunuh diri. Hal ini disebabkan karena orang dengan gangguan jiwa memiliki perilaku yang lebih agresif dan impulsif bagi orang lain dan dirinya sendiri (Rosso et al., 2019). Perasaan depresi merupakan salah satu hal yang menyebabkan adanya peningkatan ide bunuh diri pada seseorang (Kesserwani et al., 2019). Selain itu, Brådvik (2018) menjelaskan bahwa kematian karena bunuh diri disebabkan karena menderita gangguan mental dengan risiko bunuh diri pada orang dengan gangguan jiwa seperti depresi, alkoholisme, dan skizofrenia sebesar 5-8%.

Skizofrenia adalah kondisi kejiwaan yang melumpuhkan yang berdampak pada sekitar 1% orang di seluruh dunia dan termasuk dalam 10 besar penyebab gangguan jiwa global. Skizofrenia merupakan salah satu gangguan jiwa yang kompleks akibat adanya penyakit otak yang mempengaruhi aspek pemikiran, persepsi, perilaku, dan juga emosi seseorang (Hany et al, 2024). Skizofrenia ditandai dengan gejala psikotik positif seperti halusinasi, delusi, bicara tidak jelas, dan perilaku abnormal; gejala negatif seperti kurangnya motivasi dan ekspresi; dan gangguan kognitif yang memengaruhi fungsi eksekutif, memori, dan kecepatan pemrosesan mental. Salah satu jenis skizofrenia yang sering terjadi adalah skizoafektif.

Skizoafektif merupakan gangguan jiwa dengan kombinasi antara gejala afektif dengan psikotik dalam satu episode penyakit yang sama. Gejala tersebut dapat timbul secara

bersamaan atau terpisah dalam beberapa hari (Arlington, 2022). Prevalensi global gangguan skizoafektif adalah sekitar 0,3%, dan usia timbulnya gangguan ini lebih dini pada pria dibandingkan pada wanita (Saadabadi, 2023). Belum ditemukan penelitian secara khusus terkait epidemiologi gangguan skizoafektif di Indonesia. Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan prevalensi psikosis di Indonesia sekitar 4% atau 315.621 per penduduk.

Pedoman Penggolongan dan Diagnosa Gangguan Jiwa (PPDGJ) menyatakan bahwa skizoafektif terbagi dalam tiga tipe yaitu manik, depresif, dan campuran (Suharli & Sriati, 2023). Pada skizoafektif tipe depresif tanda dan gejala yang terjadi merupakan ciri khas fase depresif yang lebih menonjol. Manifestasi klinis dari skizoafektif tipe depresif juga dapat dilihat berdasarkan hasil anamnesa yaitu munculnya kesedihan dan kehilangan minat berlangsung setidaknya dua minggu yang dibersamai dengan ucapan yang tidak teratur, delusi, halusinasi, perilaku tidak teratur, atau gejala negative (Marshalita & Rokhmani, 2021). Prevalensi penderita skizoafektif yang menunjukkan gejala depresi yaitu sekitar 5% (Arlington, 2022). Skizoafektif yang tak terkontrol mempunyai banyak konsekuensi baik pada fungsi sosial maupun aktivitas kehidupan sehari-hari. Skizoafektif juga dikaitkan dengan peningkatan risiko kematian, yaitu 2 hingga 2,5 kali lebih tinggi daripada populasi umum.

Terdapat beberapa intervensi yang dapat dilakukan untuk menangani remaja dengan resiko bunuh diri yaitu *Teen Mental Health First Aid*, Program SPIRIT, pelatihan *non-mental health professionals*, terapi suportif dan program SAFETY, serta *gratitude journal* (Hendrawati et al., 2023; Emmons & Stern, 2013). Penerapan *gratitude journal* berbasis pada asuhan keperawatan jiwa, salah satunya adalah penerapan afirmasi positif sebagai cara untuk mencegah dorongan bunuh diri (Keliat et al, 2019). Sejalan dengan penelitian Junior & Wardani (2022) yang menyatakan bahwa latihan afirmasi positif dapat dimodifikasi dengan menggunakan *gratitude journal*.

Gratitude journal adalah sebuah aktivitas menulis sebagai salah satu bentuk untuk memaknai hidup dengan cara mengidentifikasi hal positif dalam diri seseorang (Ditasari & Prabawati, 2021). *Gratitude journal* memberikan manfaat dalam memperbaiki pola pikir negatif serta mengurangi ketidakpuasan dengan menumbuhkan sikap positif pada individu (Rahmasari, 2020). *Gratitude journal* dapat dibuat kapan saja dan dapat dirancang seperti buku harian untuk mengkaji aspek fluktuasi *mood* depresi serta ide bunuh diri yang hasilnya akan digunakan dalam proses penyusunan intervensi dalam konteks harian (Sucitra et al.,

2019). *Gratitude journal* sangat mudah untuk diterapkan karena tidak memerlukan standar operasional prosedur yang berarti sehingga dapat dilakukan oleh siapapun dalam penerapannya dan tidak memerlukan tenaga profesional.

Pengalaman mengenai risiko bunuh diri dirasakan oleh remaja laki-laki berusia 18 tahun dengan gangguan skizoafektif tipe depresi di salah satu rumah sakit kejiwaan di Provinsi Jawa Barat. Keinginan bunuh diri pasien sangat kuat pada saat pengkajian. Hal tersebut timbul akibat dari putus obat dan didukung dengan keinginan yang tidak tercapai membuatnya stress dan depresi. Berdasarkan literature dan observasi yang telah dilakukan, penanganan terkait masalah resiko bunuh diri pada pasien yang telah dilakukan di ruangan berpacu pada penerapan intervensi bunuh diri dan belum terdapat modifikasi dalam penerapannya, sehingga penulis tertarik untuk menerapkan intervensi *gratitude journal* sebagai penerapan modifikasi latihan afirmasi pada remaja skizoafektif dengan resiko bunuh diri. Studi ini dilakukan dengan tujuan untuk mengidentifikasi proses pengimplementasian *gratitude journal* sebagai penerapan afirmasi positif pada pasien dengan resiko bunuh diri.

Metode

Penelitian ini menggunakan rancangan laporan kasus yang disajikan dalam bentuk penerapan intervensi keperawatan selama 10 hari dengan rincian 2 hari pengkajian dan 8 hari penerapan *gratitude journal* pada pasien remaja dengan gangguan skizoafektif dan resiko bunuh diri di salah satu rumah sakit kejiwaan di Provinsi Jawa Barat. Subjek laporan kasus yang dikaji pada penelitian ini adalah An. A berusia 18 tahun. Pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara, dan pengisian kuesioner menggunakan instrumen *Revised-Suicide Ideation Scale* (R-SIS) versi Bahasa Indonesia (Artissy & Pratama, 2022). Hasil uji validitas kuesioner ini didukung dengan nilai *factor loading* > 0.55 setiap item, sehingga bisa dinyatakan valid. Koefisien reliabilitas pada instrumen R-SIS versi Bahasa Indonesia memiliki nilai realibilitas sangat baik dengan nilai *Cronbach α* > 0.9. Kemudian data yang telah terkumpul dianalisis dan disajikan dalam bentuk tabel.

Hasil

Pengkajian Keperawatan

An. A berusia 18 tahun merupakan salah satu pasien remaja dengan gangguan skizoafektif tipe depresif yang dirawat di Rumah Sakit Jiwa pada November tahun 2023. Alasan pasien dibawa keluarga adalah putus obat selama 2 bulan dan kegagalan menjalani tes

TNI-AU. Pasien menjalani rawat jalan ke praktek psikiater dan diberikan obat seperti govotil, clozapine, dan arkine. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari keluarga, menjelang tes akhir penerimaan TNI-AU pasien tidak tidur selama tiga hari tiga malam dan An. A sering menangis, teriak, melepaskan pakaian secara tiba-tiba, dan memukul kedua orang tuanya. Hal ini menyebabkan pasien tidak dapat menghadiri tes pantukhir sesuai jadwal sehingga pasien didiskualifikasi. Sejak kejadian tersebut, emosi pasien semakin tidak terkontrol bahkan pasien sempat melakukan percobaan bunuh diri dengan mencekik dirinya sendiri menggunakan pakaian. Hal tersebut diketahui oleh kakak pasien sehingga percobaan bunuh diri gagal. Mengetahui hal itu, keluarga memutuskan untuk membawa pasien ke rumah sakit.

Sesampainya di rumah sakit pada tanggal 13 November 2023, pasien langsung diperiksa oleh dokter di Ruang Instalasi Gawat Darurat (IGD) dan pasien terdiagnosa gangguan skizoafektif tipe depresi (F25.1). Pasien langsung ditempatkan di ruang akut dewasa (ruang elang) selama tiga hari yaitu pada 13-15 November 2023. Saat di ruang elang, pasien memukul plafon ruangan sampai rusak dan berlubang serta sempat melakukan percobaan bunuh diri dengan cara membenturkan kepalanya dengan keras secara terus menerus ke tembok. Pada tanggal 16 November 2023, pasien dipindahkan ke ruang akut anak dengan kondisi gelisah dan berteriak sehingga dilakukan *restrain*. Pada saat dirawat di ruang anak, pasien diberikan obat-obatan anti psikotik seperti riperidone 2 mg dan clozapine 25 mg. Keesokan harinya pada tanggal 17 November 2023, pasien dipindahkan ke ruang tenang karena kondisinya sudah lebih stabil. Saat interaksi mulai dilakukan, pasien terlihat murung, bingung, memberikan jawaban yang tidak sesuai dengan pertanyaan, serta terdapat jeda saat menjawab pertanyaan. Pasien mengatakan dirinya tidak berharga dan putus asa akan hidupnya. Durasi interaksi yang dapat dilakukan dengan pasien cukup pendek yaitu sekitar 5-7 menit per interaksi karena pasien memutuskan interaksi dengan perawat dan mengatakan tidak mau diganggu terlalu lama. Pasien tampak beberapa kali memukul bagian kepalanya dan mengatakan “lebih baik aku mati”.

Tabel 1. Analisis Data Keperawatan pada Pasien

Data Menyimpang	Masalah Keperawatan
Data Subyektif <ul style="list-style-type: none">Pasien mengatakan beberapa hari lalu melakukan percobaan bunuh diri dengan membenturkan kepalanya ke tembok dengan keras secara terus-menerus.	Resiko Bunuh Diri

Data Menyimpang	Masalah Keperawatan
<ul style="list-style-type: none">• Keluarga mengatakan pasien sempat melakukan percobaan bunuh diri dengan mencekik dirinya sendiri menggunakan pakaian.• Pasien mengatakan putus asa akan hidupnya karena cita-citanya sebagai TNI-AU tidak tercapai.• Pasien mengatakan dirinya tidak berharga• Pasien mengatakan “lebih baik aku mati saja”• Pasien mengatakan tidak ingin diganggu terlalu lama	
Data Obyektif <ul style="list-style-type: none">• An. A menggunakan pakaian khusus pasien beresiko bunuh diri.• Pasien terlihat murung, bingung, memberikan jawaban yang tidak sesuai dengan pertanyaan, serta terdapat jeda saat menjawab pertanyaan.• Durasi interaksi yang dapat dilakukan dengan pasien cukup pendek yaitu sekitar 5-7 menit per interaksi karena pasien memutuskan interaksi dengan perawat.	

Intervensi Keperawatan

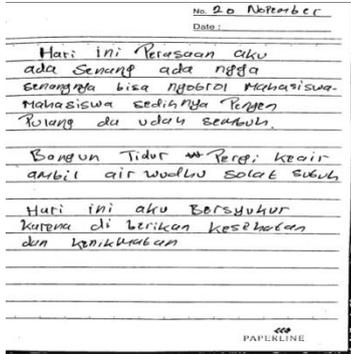
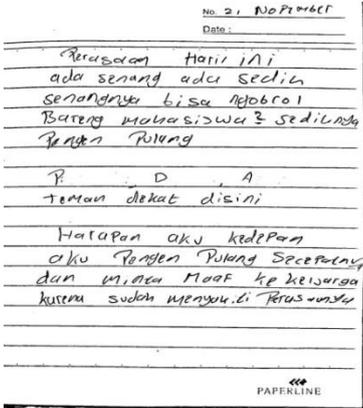
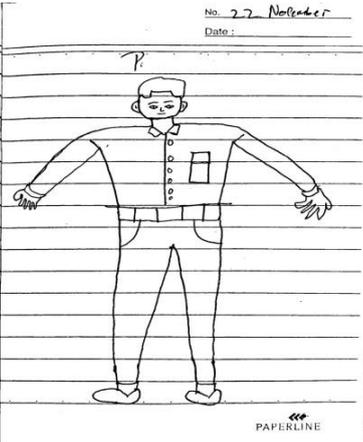
Intervensi pada pasien yang berisiko bunuh diri disebutkan dalam Keliat, et al (2019) dan sudah terindikasi standar asuhan keperawatan jiwa, yaitu 1) mengkaji tanda, gejala, penyebab, dan cara mengatasi bunuh diri; 2) Observasi lingkungan dengan mengidentifikasi adanya barang-barang berbahaya ; 3) berdiskusi tentang tujuan hidup, harapan pada diri sendiri dan orang-orang penting dalam hidup, cara mewujudkan harapan di masa depan, dll.; 4) melatih cara mengendalikan pikiran yaitu latihan afirmasi positif yang dimodifikasi dengan menerapkan *gratitude journal* (Junior & Wardani, 2022); 5) menghubungi perawat jika tidak dapat mengendalikan pikiran untuk bunuh diri; 6) memberikan pengawasan yang ketat.

Implementasi dan Evaluasi Penerapan *Gratitude Journal* Pada Pasien

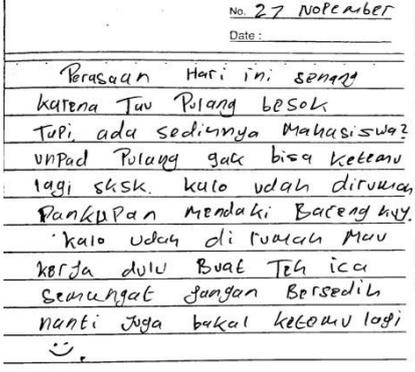
Tabel 2. Implementasi dan Evaluasi

Hari/Tanggal	Tindakan	Evaluasi
Kamis, 16 November 2023	Pasien baru saja dipindahkan dari Ruang Elang menuju Ruang Kenari pada pukul 13.45 WIB dengan kondisi gelisah, memukul dirinya sendiri, dan berteriak sehingga dilakukan <i>restrain</i> dan diberikan obat penenang.	Pada hari pertama hanya dilakukan observasi karena belum memungkinkan untuk berinteraksi dengan pasien.
Jumat, 17 November 2023	<p>Pasien sudah dipindahkan ke ruang tenang sehingga dapat dilakukan pengkajian lebih lanjut. Pada interaksi pertama, hal-hal yang telah dilakukan pada pasien adalah sebagai berikut:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bina Hubungan Saling Percaya (BHSP) yang dilanjutkan dengan mengukur skor ide bunuh diri pasien menggunakan instrumen R-SIS. • Melakukan intervensi standar asuhan keperawatan jiwa pada pertemuan kedua yaitu mengkaji tanda, gejala, penyebab, dan cara mengatasi bunuh diri; • Observasi lingkungan dengan mengidentifikasi adanya barang-barang berbahaya; dan • Diskusi terkait harapan masa depan dan tujuan hidup, membangun harapan diri 	<ul style="list-style-type: none"> • Pengukuran skor ide bunuh diri pasien menggunakan kuesioner R-SIS adalah 41 (kategori tinggi) pada pertemuan pertama • Pasien mengatakan depresi karena kegagalan mencapai cita-citanya sehingga membuatnya putus asa dan beberapa kali melakukan percobaan bunuh diri • Tidak ada barang berbahaya di lingkungan sekitar pasien • Pasien mengatakan tetap ingin mengejar cita-citanya menjadi seorang abdi negara dan akan mengikuti tes POLRI setelah keluar dari rumah sakit.
Sabtu, 18 November 2023	Melatih cara mengendalikan pikiran dengan latihan afirmasi positif. Pada tahap ini, penulis meminta pasien untuk menulis <i>gratitude journal</i> sebagai bentuk modifikasi penerapan intervensi.	Pasien menuliskan hal-hal yang ia syukuri pada hari ini serta motivasi dan harapannya. Hasil observasi yang didapatkan yaitu pasien lebih tenang dan durasi interaksi meningkat dibanding hari sebelumnya. Selain itu, pasien sangat antusias untuk menulis.



Hari/Tanggal	Tindakan	Evaluasi
Dokumentasi <i>gratitude journal</i> hari ke-1		
<p>Senin, 20 November 2023</p>	<p>Meminta pasien untuk menuliskan perasaan dan menjabarkan kegiatan yang telah dilakukan hari ini. Selain itu, penulis membebaskan pasien untuk menulis.</p>	<p>Pasien mampu mengekspresikan perasaan, menjabarkan kegiatan, dan mengungkapkan rasa syukurnya pada hari ini. Hasil observasi yang didapatkan yaitu pasien semakin tenang dan interaksi yang berlangsung semakin terlaksana dengan baik.</p>
		
Dokumentasi <i>gratitude journal</i> hari ke-2		
<p>Selasa, 21 November 2023</p>	<p>Penulis meminta pasien untuk menuliskan teman dekatnya selama dirawat serta membebaskan pasien untuk menulis.</p>	<p>Pasien mampu menuliskan teman dekat yang sangat berpengaruh selama dirawat. Pasien tampak sedikit murung karena terdapat beberapa teman yang dibesuk oleh keluarganya. Pasien mengatakan sangat merindukan keluarga terutama ibunya dan ingin segera pulang untuk meminta maaf atas semua yang telah terjadi.</p>
		
Dokumentasi <i>gratitude journal</i> hari ke-3		
<p>Rabu, 22 November 2023</p>	<p>Penulis membebaskan pasien untuk menulis</p>	<p>Pasien menggambar figur orang sebagai salah satu bentuk penguatan pada saat tes TNI-AU. Kemudian gambar tersebut diberi nama An.P yang merupakan teman terdekatnya saat ini.</p>
		

Hari/Tanggal	Tindakan	Evaluasi
Dokumentasi <i>gratitude journal</i> hari ke-4		
Kamis, 23 November 2023	Penulis membebaskan pasien untuk menulis <div data-bbox="497 347 901 667" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">No. 23 November Date :</p> <p>Perasaan Hari ini, Senang karena ketemu kedua orang tua. Sedihnya Perjanjian Perjanjian Aktivitas seperti Perjanjian.</p> <p>Harapan Hari ini saya kedepannya gitu kuliah sendiri kerja gitu ngedat cita-cita Mandat: KTR i</p> </div>	Pasien tampak sangat senang karena dibesuk oleh keluarga, yaitu ibu dan kakaknya. Setelah bertemu dengan keluarga, pasien mengatakan saat ini bimbang akan cita-citanya.
Dokumentasi <i>gratitude journal</i> hari ke-5		
Jumat, 24 November 2023	Penulis membebaskan pasien untuk menulis <div data-bbox="478 772 922 1093" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">No. 24 November Date :</p> <p>Untuk Mahasiswa - Mahasiswa karena keren semua karena, ngobrol banget kami yang kurang seru karena sakit Menekal dan</p> <p>Untuk Teh ica Teh ica karena Bisa Menemani Pasien seperti aku ini.</p> </div>	Pasien menyampaikan pesan positif untuk penulis. Pasien semakin kooperatif dalam menjalani segala aktivitas.
Dokumentasi <i>gratitude journal</i> hari ke-6		
Sabtu, 25 November 2023	<ul style="list-style-type: none"> • Penulis memberikan kenang-kenangan menjelang perpisahan dengan pasien. • Penulis membebaskan pasien untuk menulis <div data-bbox="478 1339 922 1803" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">No. 25 November Date :</p> <p>Perasaan ini Senang dan Terharu karena kita yang diawat kita yang di kasih hadiah wkwk.</p> <p>Makasih ya atas Hadiahnya sehatnya kita yang kasih hadiah wkwk.</p> <p>Harapan kedepan saya kerja di PT Jco Doublets - kerja maintenance.</p> <p>Cita-cita saya jadi orang sukses Dunia dan Akhirat</p> </div>	Pasien tampak senang dan mengatakan terharu atas kenang-kenangan yang diberikan. Pasien mengatakan semakin bersemangat menjalani hari karena banyak mendapatkan <i>support</i> . Pasien mulai menyusun harapan yang lebih realistis yaitu ingin bekerja sesuai dengan kemampuannya yaitu sebagai teknisi listrik.
Dokumentasi <i>gratitude journal</i> hari ke-7		
Senin, 27 November 2023	<ul style="list-style-type: none"> • Penulis membebaskan pasien untuk menulis 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasien menuliskan perasaan senang karena sudah mendapatkan jadwal pulang dari

Hari/Tanggal	Tindakan	Evaluasi
	<ul style="list-style-type: none"> Mengukur skor ide bunuh diri menggunakan kuesioner R-SIS kembali  <p style="text-align: center;">Dokumentasi <i>gratitude journal</i> hari ke-8</p>	<ul style="list-style-type: none"> dokter dan mengatakan bahwa ia akan bersemangat menjalani hari untuk membanggakan keluarganya. Pengukuran skor ide bunuh diri pasien menggunakan kuesioner R-SIS pada pertemuan terakhir adalah 11 (kategori rendah)

Pada tanggal 16 November 2023, pasien baru saja dipindahkan dari Ruang Elang menuju Ruang Kenari pada pukul 13.45 WIB dengan kondisi gelisah, memukul dirinya sendiri, serta berteriak sehingga dilakukan *restrain* dan diberikan obat penenang. Oleh sebab itu, hanya dapat dilakukan observasi pada pasien karena belum memungkinkan untuk berinteraksi dengan pasien. Pada tanggal 17 November 2023, pasien sudah dipindahkan ke ruang tenang sehingga lebih stabil dan dapat dilakukan pengkajian lebih lanjut. Interaksi yang dilakukan yaitu Bina BHSP yang dilanjutkan dengan mengukur skor ide bunuh diri pasien menggunakan instrumen R-SIS. Hasil pengukuran menunjukkan skor dalam kategori ide bunuh diri yang serius yaitu 41. Selanjutnya yaitu menerapkan intervensi sesuai standar asuhan keperawatan jiwa yaitu (1) mengkaji tanda, gejala, penyebab, dan cara mengatasi bunuh diri; (2) mengobservasi lingkungan dengan mengidentifikasi adanya barang-barang berbahaya; dan (3) berdiskusi terkait harapan masa depan dan tujuan hidup, membangun harapan diri.

Pada tanggal 18 November 2023, penulis meminta pasien untuk menulis *gratitude journal* sebagai bentuk modifikasi penerapan intervensi. *Gratitude journal* dilaksanakan setelah pelaksanaan intervensi sesuai standar. Pasien menuliskan hal-hal yang ia syukuri pada hari ini serta motivasi dan harapannya. Pasien sangat antusias untuk menulis. Tanggal 20 November 2023, pasien diminta untuk menuliskan perasaan dan menjabarkan kegiatan yang telah dilakukan. Selain itu, penulis membebaskan pasien untuk menulis. Tanggal 21 November 2023, pasien diminta untuk menuliskan teman dekatnya selama dirawat serta pasien dibebaskan untuk menulis. Pasien tampak sedikit murung karena terdapat beberapa teman yang dibesuk oleh keluarganya.

Tanggal 22 November 2023, pasien dibebaskan kembali untuk menulis. Pasien menggambar figur orang sebagai salah satu bentuk pengingat pada saat tes TNI-AU. Tanggal 23 November 2023, pasien mengatakan bahwa ia sangat senang karena dibesuk oleh keluarga, yaitu ibu dan kakaknya. Tanggal 24 November 2023, pasien menyampaikan pesan positif untuk penulis. Tanggal 25 November 2023, pasien semakin bersemangat menjalani hari karena banyak mendapatkan *support*. Tanggal 27 November 2023, pasien menuliskan perasaan senang karena sudah mendapatkan jadwal pulang dari dokter dan mengatakan bahwa ia akan bersemangat menjalani hari untuk membanggakan keluarganya. Pengukuran skor ide bunuh diri pasien menggunakan kuesioner R-SIS pada pertemuan terakhir adalah 11 (tidak adanya ide bunuh diri).

Pembahasan

Gangguan skizoafektif dikonseptualisasikan sebagai gabungan dari skizofrenia dan gangguan bipolar (Florentin et al., 2023). Gangguan ini merupakan gangguan psikotik yang sering menyebabkan kecacatan yang signifikan dengan gejala yang termasuk delusi, halusinasi, disorganisasi, dan gangguan kognitif (Archibald et al., 2019). Timbulnya gejala skizoafektif biasanya dimulai pada usia remaja akhir (Sari, 2019). Berdasarkan hasil pengkajian pada An. A yang berusia 18 tahun didapatkan bahwa pasien mengalami putus obat yang berpengaruh pada perencanaan cita-citanya sehingga pasien mengalami kegagalan untuk mengikuti tes pantukhir. Hal ini menyebabkan stres dan depresi karena tidak optimalnya pasien dalam mengontrol *mood* dan emosi. Individu dengan gangguan skizoafektif memiliki tantangan dalam mengatasi gejala psikotik dan perubahan suasana hati yang signifikan (Maulida & Prabowo, 2023).

Keadaan yang dialami oleh pasien diakibatkan oleh beberapa faktor yaitu faktor predisposisi dan presipitasi seperti yang sudah dijabarkan sebelumnya. Hal ini menyebabkan pasien mengalami gangguan psikotik yang berujung pada gejala emosional. Gejala emosionalnya meliputi kecemasan dan mudah tersinggung dengan perilaku agresif, pikiran mengejar, sampai hilangnya norma sosial (Gati & Priatmaja, 2022). Dalam kasus didapatkan, pasien mengalami halusinasi pendengaran yang bersifat perintah seperti perintah untuk merusak barang di sekitarnya, perintah untuk membuka pakaian di khalayak ramai, perintah menyakiti dan melukai keluarganya, serta perintah untuk bunuh diri. Sejalan dengan penelitian Kesserwani et al., (2019) yang menyatakan bahwa skizoafektif dikaitkan dengan peningkatan risiko kematian, yaitu 2 hingga 2,5 kali lebih tinggi daripada populasi umum.

Salah satu dampak dari skizoafektif dan diagnosis akhir dari masalah ini adalah risiko bunuh diri. Resiko bunuh diri disebabkan karena coping yang tidak efektif dalam menghadapi stresor sehingga menyebabkan timbulnya gejala depresi yang menjadi faktor pencetus bunuh diri.

Pada saat proses pengkajian, pasien menunjukkan adanya tanda-tanda resiko bunuh diri baik secara subjektif maupun obyektif. Setelah dilakukan pengukuran skor ide bunuh diri menggunakan instrumen R-SIS, didapatkan hasil dalam kategori tinggi. Pasien juga sudah beberapa kali melakukan percobaan bunuh diri. Sejalan dengan penelitian Townsend & Morgan (2018), pasien dengan resiko bunuh diri memiliki tanda dan gejala seperti memberi ancaman mengakhiri hidup, mencari alat untuk tindakan bunuh diri, menyatakan ke orang lain adanya rencana bunuh diri, mengungkapkan ide bunuh diri serta adanya perasaan putus asa.

Berbagai langkah dapat diambil untuk menangani seseorang dengan kondisi tersebut yaitu dengan menggunakan tindakan standar asuhan keperawatan jiwa. Salah satunya yaitu penerapan *gratitude journal* sebagai bentuk afirmasi positif sebagai cara untuk mencegah dorongan bunuh diri (Keliat et al, 2019). Sejalan dengan penelitian Junior & Wardani (2022) yang menyatakan bahwa bentuk modifikasi keperawatan dari latihan afirmasi positif pada pasien dengan resiko bunuh diri adalah dengan *gratitude journal*. *Gratitude journal* dapat diartikan sebagai kegiatan menulis dengan mengidentifikasi hal positif dalam diri sebagai bentuk aktivitas memberi makna dalam hidupnya (Ditasari & Prabawati, 2021).

Kegiatan ini dapat melatih individu untuk dapat mengekspresikan perasaan dan mengungkapkannya dalam bentuk tulisan (Sucitra et al., 2019). Salah satu ciri kognitif seseorang dengan depresi adalah perenungan yang berfokus pada “bagaimana jika” atau masa lalu (Barlow & Durand, 2015). Kegiatan *gratitude journal* bertujuan agar seseorang dapat lebih fokus dan merasakan informasi sensorik yang dialami tanpa menilai pengalaman tersebut baik atau buruk (Brown et al., 2007). Dengan kata lain, *gratitude journal* dapat digunakan untuk melatih pasien yang cenderung mengalami depresi untuk beralih, berfokus, dan menikmati masa kini.

Penelitian ini menggunakan penerapan modifikasi latihan afirmasi positif pada pasien dengan resiko bunuh diri yaitu menggunakan *gratitude journal*. Berdasarkan tabel 2. ditemukan tiga tema yang tampaknya berperan penting dalam mengurangi skor ide bunuh diri. Hal ini mencakup (1) menikmati momen kehidupan sehari-hari (*mindfulness*), (2) hubungan sosial yang suportif dari orang terdekat, dan (3) apresiasi serta harapan pasien

kedepannya. Ketiga hal tersebut membuat pasien dapat bertindak lebih positif semakin hari karena dengan rasa bersyukur akan lebih menurunkan segala emosi negatif seperti perasaan depresi (Ilham et al., 2019).

Selama delapan hari penerapan intervensi, dilakukan pengukuran skor ide bunuh diri kembali dan ditemukan bahwa adanya penurunan skor yang signifikan pada seluruh poin instrumen setelah dilakukannya aktivitas *gratitude journal*. Hal ini sesuai dengan penelitian Gunarni (2017) bahwa pasien yang dirawat lebih dari tiga hari atau lebih tidak mengungkapkan keinginan untuk mengakhiri hidupnya setelah diterapkan asuhan keperawatan resiko bunuh diri. Keberhasilan penelitian ini juga didukung dengan beberapa faktor lain seperti adanya dukungan dari keluarga.

Simpulan

Skizoafektif merupakan kombinasi antara gejala psikotik dengan gejala afektif atau *mood*. Gejala psikotik yang dialami pada pasien adalah halusinasi pendengaran yang bersifat perintah seperti perintah untuk merusak barang di sekitarnya, perintah untuk membuka pakaian di khalayak ramai, perintah menyakiti dan melukai keluarganya, serta perintah untuk bunuh diri. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menangani seseorang dengan kondisi tersebut adalah dengan menerapkan *gratitude journal* sebagai bentuk penerapan afirmasi positif pada pasien. Berdasarkan hasil laporan kasus, penerapan *gratitude journal* dapat menurunkan adanya ide bunuh diri pada responden yang teridentifikasi dari adanya penurunan skor dari 41 (ide bunuh diri yang serius) menjadi 11 (tidak adanya ide bunuh diri). Diharapkan dapat dilakukan penelitian lebih lanjut dengan metode penelitian yang lebih baik atau tinggi untuk mengidentifikasi efikasi dari intervensi ini dalam menurunkan resiko bunuh diri.

Daftar Pustaka

Archibald, L., Brunette, M. F., Wallin, D. J., & Green, A. I. (2019). Alcohol Use Disorder And Schizophrenia Or Schizoaffective Disorder. *Alcohol Research: Current Reviews*, 40(1), E1–E9. <https://doi.org/10.35946/Arcr.V40.1.06>

Arlington, V. (2022). *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders (5th Ed)*. American Psychiatric Publishing, Inc.

Artissy, M. N., & Pratama, A. G. (2022). Adaptasi Alat Ukur Revised - Suicide Ideation Scale (R-SIS). *Jurnal Psikologi Malahayati*, 4(1), 71–81. <https://doi.org/10.33024/Jpm.V4i1.5959>

- Barlow, D. H., & Durand, V. M. (2015). *Abnormal Psychology: An Integrative Approach (C. Belmont (Ed.); (7th Ed))*. US: Cengage Learning.
- Brådvik, L. (2018). Suicide Risk And Mental Disorders. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 15(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph15092028>
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations And Evidence For Its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Ditasari, N. N., & Prabawati, F. A. M. (2021). Dampak Penerapan Gratitude Journal Terhadap Kebahagiaan Dan Kecemasan Pada Perempuan Di Masa Pandemi Covid-19. *Seminar Nasional Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang, April*, 31–37.
- Emmons, R. A., & Stern, R. (2013). Gratitude As A Psychotherapeutic Intervention. *Journal Of Clinical Psychology*, 69(8), 846–855. <https://doi.org/10.1002/jclp.22020>
- Florentin, S., Reuveni, I., Rosca, P., Zwi-Ran, S. R., & Neumark, Y. (2023). Schizophrenia Or Schizoaffective Disorder? A 50-Year Assessment Of Diagnostic Stability Based On A National Case Registry. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2023.01.007>
- Gati, W. P., & Priatmaja, A. (2022). Seorang Wanita 72 Tahun Dengan Gangguan Skizoafektif Tipe Manik. *Cme*, 1045–1052.
- Gunarni, E. (2017). Asuhan Keperawatan Risiko Bunuh Diri pada Tn. M dengan Skizofrenia Paranoid Di Ruang Bima RSUD Banyumas.
- Hany M, Rehman B, Rizvi A, C. J. (2024). *Schizophrenia*. Statpearls Publishing.
- Hendrawati, H., Amira, I., Maulana, I., & Senjaya, S. (2023). Intervensi Pencegahan Bunuh Diri Pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan dan Farmasi*, 23(2).
- Ilham, F., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Profil Tingkat Gratitude Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Journal Of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 59–64. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Junior, G. M., & Wardani, I. Y. (2022). Gratitude Journal Sebagai Bentuk Latihan Berpikir Positif Pada Pasien Risiko Bunuh Diri. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(2), 297. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.2.2022.297-306>
- Keliat, B. A., Yani, A., & Hamid, S. (2019). *Asuhan Keperawatan Jiwa*. EGC.
- Kesserwani, J., Kadra, G., Downs, J., Shetty, H., Maccabe, J. H., Taylor, D., Stewart, R., Chang, C. K., & Hayes, R. D. (2019). Risk Of Readmission In Patients With Schizophrenia And Schizoaffective Disorder Newly Prescribed Clozapine. *Journal Of Psychopharmacology*, 33(4), 449–458. <https://doi.org/10.1177/0269881118817387>
- Marshalita, N., & Rokhmani, C. F. (2021). Penatalaksanaan Kasus Skizoafektif Tipe Depresi

- Pada Ny. SH Usia 44 Tahun Dengan Pendekatan Kedokteran Keluarga. *Majority*, 10(2), 28–38.
- Maulida, T., & Prabowo, A. (2023). Menurunkan perilaku maladaptif pada gangguan skizoafektif dengan behavioral activation. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 11(3), 93-97.
- Muhamad, N. (2023). Prevalensi Kasus Bunuh Diri. <https://Databoks.Katadata.Co.Id/Datapublish/2023/10/18/Ada-971-Kasus-Bunuh-Diri-Sampai-Oktober-2023-Terbanyak-Di-Jawa-Tengah>
- PPNI, T. P. S. D. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi Dan Indikator Diagnostik (3rd Ed.)*. Dewan Pengurus PPNI.
- Rosso, G., Albert, U., Bramante, S., Aragno, E., Quarato, F., Di Salvo, G., & Maina, G. (2020). Correlates of violent suicide attempts in patients with bipolar disorder. *Comprehensive psychiatry*, 96, 152136.
- Saadabadi, T. J. P. W. A. (2023). *Schizoaffective Disorder*. Treasure Island (FL): Statpearls Publishing.
- Sari, P. (2019). Dinamika Psikologi Penderita Skizofrenia Paranoid Yang Sering Mengalami Relapse. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 4(2), 124–136. <https://Jurnal.Ar-Raniry.Ac.Id/Index.Php/Psikoislam/Article/View/5751>
- SKI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Dalam Angka*. Kota Bukittinggi Dalam Angka, 1–68.
- Sucitra, E., Mar'at, S., & Tiatri, S. (2019). Penerapan Gratitude Journal Untuk Menurunkan Gejala Depresif Pada Penderita Kanker: Studi Dengan Ecological Momentary Assessment. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 3(1), 123. <https://Doi.Org/10.24912/Jmishumsen.V3i1.3466>
- Suharli, A. B., & Sriati, A. (2023). Penerapan Intervensi Terapi Afiriasi Positif Pada Pasien Dengan Harga Diri Rendah Kronik: Studi Kasus Deskriptif. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 72–78.
- Townsend, M. C., & Morgan, K. I. (2018). *Psychiatric Mental Health Nursing: Concept Of Care In Evidence-Based Practice ((9th Ed))*. Philadelphia: F. A Davis Company.
- WHO. (2023). *Mental Disorder*. <https://Www.Who.Int/News-Room/Factsheets/Detail/Mental-Disorders>