



JOURNAL OF Qualitative Health Research
& Case Studies Reports

ISSN 28079094 (Print)

ISSN 28078489 (Online)



INFORMASI ARTIKEL

Received: April, 17, 2026

Revised: May, 11, 2026

Available: May, 11, 2026

at : <https://e-jurnal.ipphorr.com/index.php/qlt>

Peran afirmasi positif dalam menumbuhkan resiliensi dan penerimaan citra diri positif pada pasien pasca-amputasi

Idawati Manurung*, Oki Alfaro, Tori Rihiantoro, Yuliati Amperaningsih

Politeknik Kesehatan Tanjung Karang.

Korespondensi penulis: Idawati Manurung. *Email: idawatimanurung@poltekkes-tjk.ac.id

Abstract

Background: Amputation is an event that triggers maladaptive grief responses and impaired self-image perception due to the permanent loss of a body part.

Purpose: To analyze the effect of a positive affirmation intervention on maladaptive grief responses and self-image perception in post-amputation patients.

Method: Quasi-experimental, one-group pretest-posttest. A sample of 30 post-amputation patients was selected using a purposive sampling technique. The positive affirmation intervention was administered over eight sessions. Data were analyzed for grief response variables (Wilcoxon test) and self-image variables (paired sample t-test). The instruments used were a grief response questionnaire and a self-image questionnaire.

Results: The majority of respondents, productive adults (20-44 years old), had a significantly decreased mean maladaptive grief score from 47.93 to 26.1 ($p < 0.05$); and negative self-image perception scores decreased significantly from 77.93 to 41.30 ($p < 0.05$). Changes in self-image were slower than the grief adaptation process. Comparison of Effect Size values indicates that the grief process (12.25) and self-image perception (5.49) both fall into the Very Large Effect category, and the positive affirmation intervention had the strongest influence on changes in grief responses.

Conclusion: The positive affirmation intervention was effective in eliciting and enhancing adaptive grief responses and positive self-image perceptions.

Keywords: Amputation; Body Image; Grieving; Positive Affirmation.

Pendahuluan: Amputasi merupakan peristiwa yang memicu respons berduka maladaptif dan gangguan persepsi citra diri akibat hilangnya bagian tubuh secara permanen.

Tujuan: Untuk menganalisis pengaruh intervensi afirmasi positif terhadap respons berduka maladaptif dan persepsi citra diri pada pasien pasca-amputasi.

Metode: *Quasi-experiment, one-group pretest-posttest*. Sampel sebanyak 30 pasien pasca-amputasi, dengan teknik *purposive sampling*. Intervensi afirmasi positif diberikan selama 8 sesi. Analisis data untuk variabel respons berduka (uji Wilcoxon) dan variabel citra diri (uji paired sample t-test). Instrumen adalah kuesioner respons berduka dan kuesioner citra diri.

Hasil: Mayoritas responden, usia dewasa produktif (20-44 tahun), rata-rata skor berduka maladaptif menurun secara signifikan dari 47.93 menjadi 26.1 ($p < 0.05$); skor persepsi citra diri negatif menurun secara signifikan dari 77.93 menjadi 41.30 ($p < 0.05$). Perubahan pada citra diri lebih lambat dibandingkan dengan proses adaptasi berduka. Perbandingan nilai *Effect Size* menunjukkan proses berduka (12.25), dan persepsi citra diri (5.49),

Peran afirmasi positif dalam menumbuhkan resiliensi dan penerimaan citra diri positif pada pasien pasca-amputasi

keduanya termasuk kategori *Very Large Effect*, dan intervensi afirmasi positif paling kuat memengaruhi perubahan respons berduka.

Simpulan: Intervensi afirmasi positif efektif membangkitkan dan meningkatkan respons berduka yang adaptif serta persepsi citra diri yang positif.

Kata Kunci: Afirmasi Positif; Amputasi; Berduka; Citra Diri.

PENDAHULUAN

Amputasi merupakan prosedur bedah berupa pengangkatan sebagian atau seluruh anggota gerak tubuh yang disebabkan oleh trauma, keganasan, maupun komplikasi penyakit kronis seperti diabetes melitus. (Mir, Maqbool, Sagar, & Sagar, 2023). Meskipun sering kali menjadi prosedur penyelamatan jiwa (*life-saving procedure*), tindakan ini membawa dampak perubahan yang ireversibel (Arsa, Fuadiati, & Rinawaty, 2025). Amputasi mengubah kehidupan pasien dan keluarga mereka. Akibatnya, pasien harus beradaptasi dengan perubahan fungsi dan citra tubuh. Selama proses adaptasi ini, masalah psikologis, seperti depresi, kecemasan, dan gangguan stres pascatrauma, dapat terjadi (Jo, Kang, Seo, Koo, Kim, & Yun, 2021). Jenis amputasi karena cedera ini menyumbang sekitar 45% dari semua kasus amputasi. Amputasi dilakukan ketika terjadi infeksi, kerusakan pada jaringan, atau terdapat penyakit yang memengaruhi bagian tubuh lainnya dan sudah tidak dapat diperbaiki lagi. Prosedur ini bertujuan untuk menyelamatkan nyawa pasien dan mencegah kerusakan yang lebih parah jika tidak dilakukan pengangkatan atau pemotongan (Tim Medis RS Siloam, 2025).

Salah satu penyakit yang bisa menimbulkan amputasi adalah diabetes melitus. Menurut data WHO, prevalensi DM di dunia yang tertinggi pada usia lebih dari 30 tahun (10.8%); risiko terjadinya amputasi pada penderita DM 15-46 kali lebih tinggi jika dibandingkan dengan tanpa DM; angka kematian pascaamputasi sebesar 15.89% (Sarwoto, Fitria, & Putri, 2025). Secara global, prevalensi individu yang hidup dengan amputasi akibat trauma mencapai 57.7 juta orang di dunia. Data tahun 2019 di Indonesia menunjukkan angka kejadian amputasi mencapai 30% dengan proporsi amputasi besar (*major amputation*) sebanyak 14.8% (Widanarko, Agustina, & Herliana, 2023). Secara spesifik, Provinsi Lampung mencatat angka prevalensi 1.1%,

sementara di tingkat lokal, Kota Bandar Lampung menunjukkan angka yang lebih tinggi, yaitu sebesar 2.4%. Tingginya angka tersebut menegaskan urgensi penanganan pasca-amputasi yang komprehensif di wilayah ini.

Dampak amputasi mengakibatkan seseorang menyandang disabilitas permanen yang membawa perubahan dramatis dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk penurunan kondisi sosioekonomi akibat terbatasnya kemampuan adaptasi terhadap hilangnya fungsi tubuh normal. Kehilangan bagian tubuh memicu respons emosional yang kompleks, serupa dengan duka akibat kehilangan orang yang dicintai. Proses berduka ini melibatkan dimensi kognitif dan perilaku yang, jika tidak tertangani secara adaptif, akan berkembang menjadi duka maladaptif. Respons maladaptif ini mencerminkan kegagalan kapasitas resiliensi individu dalam memproses krisis. Tanpa resiliensi yang memadai, trauma amputasi akan merusak persepsi citra diri (*body image*) pasien, di mana terjadi distorsi pada "peta diri" di otak yang mengakibatkan pasien merasa tidak utuh, tidak berdaya, hingga mengalami krisis eksistensial.

Teknik afirmasi positif hadir sebagai terapi kognitif dan solusi intervensi mandiri yang bekerja dengan cara merestrukturisasi pola pikir otak untuk melihat peluang di tengah kehilangan. Inti dari intervensi ini adalah penguatan resiliensi, kemampuan mental untuk bangkit kembali dan beradaptasi terhadap perubahan fisik yang drastis. Melalui pengulangan pernyataan positif yang memberdayakan, resiliensi pasien dibangkitkan untuk memperbaiki citra dirinya dan mengubah respons berduka dari maladaptif menjadi adaptif. Intervensi ini sangat krusial karena resiliensi yang rendah menyebabkan pasien amputasi sering kali terjebak dalam trauma identitas yang menghambat proses rehabilitasi fisik mereka.

Idawati Manurung*, Oki Alfaro, Tori Rihiantoro, Yuliati Amperaningsih

Politeknik Kesehatan Tanjung Karang.

Korespondensi penulis: Idawati Manurung. *Email: idawatimanurung@poltekkes-tjk.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i5.3008>

Peran afirmasi positif dalam menumbuhkan resiliensi dan penerimaan citra diri positif pada pasien pasca-amputasi

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif kuasi-eksperimental dengan rancangan *one-group pretest-posttest* (Pamungkas, 2022). Populasi penelitian adalah seluruh pasien *post-amputasi* yang dirawat di RSUD Ahmad Yani, Metro, Lampung, pada periode Januari hingga Mei 2025, dengan total populasi sebanyak 60 orang. Persetujuan etik penelitian ini telah diperoleh melalui Surat Keterangan Bebas Etik dari Komisi Etik Politeknik Kesehatan Tanjung Karang, Indonesia. Sampel dipilih menggunakan metode *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi tertentu terhadap pasien yang dirawat selama bulan April hingga Mei 2025. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: pasien rawat inap pasca-amputasi serta tidak mengalami penurunan kesadaran. Dari total 34 calon partisipan yang memenuhi kriteria awal, terdapat 4 orang yang mengundurkan diri karena mengalami nyeri hebat akibat amputasi pada area lutut. Oleh karena itu, jumlah sampel akhir yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah 30 orang (Suwito, Pamungkas, & Indrawati, 2022).

Berdasarkan hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk*, diketahui bahwa variabel *Preduka* dan *Postduka* memiliki nilai signifikansi $\alpha < 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal; oleh karena itu, pengujian hipotesis untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah intervensi dilakukan dengan menggunakan statistik nonparametrik, yaitu Uji *Wilcoxon*. Uji normalitas variabel citra diri dengan *Shapiro-Wilk*, nilai signifikansi untuk variabel *Precitra* sebesar 0.610 dan variabel *Postcitra* sebesar 0.054. Karena nilai signifikansi kedua variabel tersebut lebih besar dari $\alpha > 0.05$, maka data penelitian berdistribusi normal dan dilanjutkan dengan uji parametrik *paired T-Test* karena ingin membandingkan hasil sebelum dan sesudah intervensi. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat pengaruh pemberian afirmasi positif terhadap penurunan skor berduka, terdapat pengaruh pemberian afirmasi positif terhadap peningkatan skor citra diri, dan tidak ada perbedaan dampak pada variabel citra diri dibandingkan dengan variabel tingkat berduka setelah pemberian afirmasi positif.

Instrumen penelitian berupa kuesioner yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan konsep berduka dan konsep citra diri dan telah melalui uji

coba (*pilot-test*) terhadap 26 individu yang tidak termasuk dalam sampel penelitian utama, yaitu pasien yang dirawat pada bulan Februari–Maret 2025. Instrumen berduka ini terdiri dari 25 pernyataan negatif yang dinilai menggunakan skala ya (nilai 2) dan tidak (nilai 1). Pernyataan pada kuesioner adalah pernyataan negatif tentang fase-fase berkabung, mulai dari fase mengingkari, fase marah, fase tawar-menawar, fase depresi, dan fase menerima. Semakin tinggi nilai yang didapat, semakin maladaptif proses duka. Evaluasi psikometrik menunjukkan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0.897 ($r > 0.388$), yang mengindikasikan konsistensi internal dan reliabilitas yang tinggi. Terkait validitas, ditemukan satu pernyataan yang kurang optimal, tersebut kemudian direvisi agar lebih jelas sebelum pengambilan data akhir.

Pernyataan-pernyataan pada bagian instrumen citra diri terdiri dari 25 dan memakai skala Likert dengan jawaban selalu (nilai 4), sering (nilai 3), jarang (nilai 2), dan tidak pernah (nilai 1). Pernyataan ini berisi pernyataan negatif tentang citra fisik, citra sosial, citra psikologis, citra prestasi dan citra moral. Semakin tinggi nilai yang didapat, semakin tinggi persepsi citra diri negatif. Evaluasi psikometrik menunjukkan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0.361 ($r > 0.388$), yang mengindikasikan konsistensi internal dan reliabilitas yang tinggi. Terkait validitas, ditemukan dua pernyataan yang kurang optimal; pernyataan-pernyataan tersebut kemudian direvisi agar lebih jelas sebelum pengambilan data akhir.

Selanjutnya intervensi dilakukan dengan mendatangi pasien di ruang rawat inap setelah pasien sadar penuh dan minimal sudah 6 jam operasi. Setelah pasien dimintai surat kesediaan untuk menjadi peserta, pasien lalu diberi kuesioner. Pasien diberi penjelasan tentang proses berkabung dan persepsi citra diri. Kemudian peneliti memberikan kartu yang berisi kalimat-kalimat bermakna positif untuk meningkatkan sugesti diri mengenai penerimaan kondisi terkini dan penguatan citra diri pasien. Kalimat positif terdiri dari 10 pernyataan positif tentang proses penerimaan dan 10 kalimat positif tentang persepsi citra diri.

Idawati Manurung*, Oki Alfaro, Tori Rihiantoro, Yuliati Amperaningsih

Politeknik Kesehatan Tanjung Karang.

Korespondensi penulis: Idawati Manurung. *Email: idawatimanurung@poltekkes-tjk.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i5.3008>

Peran afirmasi positif dalam menumbuhkan resiliensi dan penerimaan citra diri positif pada pasien pasca-amputasi

Pasien diminta mempraktikkan afirmasi positif dengan menyebutkan kalimat-kalimat positif tentang penerimaan diri dan peningkatan persepsi citra diri selama dirawat. Kalimat-kalimat ini diucapkan minimal dua kali sehari, pada saat bangun tidur dan sebelum tidur. Bisa juga diucapkan berulang kali ketika merasa sedih, kesepian, cemas dan nyeri. Peneliti tidak memakai enumerator; langsung peneliti sendiri yang melakukan pengarahannya pada pasien, satu demi satu, karena pasien tidak datang serentak. Peneliti mengambil data setelah mendapatkan *informed consent*, kemudian mengajarkan teknik afirmasi positif. Pasien dianjurkan melakukan afirmasi positif berulang kali dan mencatat jumlah dan jam melakukannya. Peneliti mendatangi pasien satu atau dua kali untuk memantau pelaksanaan afirmasi positif dan membimbing untuk melakukan afirmasi positif. Pengambilan kedua pada saat pasien mau pulang.

HASIL

Tabel 1. Data Karakteristik Responden (N=30)

Variabel	Hasil
Umur (n/%)	
20-44	23/76.7
>44	7/23.3
Jenis kelamin (n/%)	
Pria	23/76.7
Wanita	7/23.3
Amputasi (n/%)	
Amputasi jari kaki/tangan karena luka/kecelakaan	8/26.7
Amputasi jari kaki/tangan karena DM	8/26.7
Amputasi kaki karena luka/kecelakaan	6/20.0
Amputasi kaki karena DM	8/26.7
Rata-rata lama hari rawat	4 hari
Jumlah Rata-rata afirmasi perhari	8 Kali
Proses Berduka (n/%)	
Sebelum	
Respons berduka adaptif	11/36.7
Respons berduka maladaptif	19/63.3
Sesudah	
Respons berduka adaptif	25/83.3
Respons berduka maladaptif	5/16.7

Idawati Manurung*, Oki Alfaro, Tori Rihiantoro, Yuliati Amperaningsih

Politeknik Kesehatan Tanjung Karang.

Korespondensi penulis: Idawati Manurung. *Email: idawatimanurung@poltekkes-tjk.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i5.3008>

Peran afirmasi positif dalam menumbuhkan resiliensi dan penerimaan citra diri positif pada pasien pasca-amputasi

Persepsi Citra Diri (n/%)	
Sebelum	
Persepsi citra diri positif	11/36.7
Persepsi citra diri negatif	19/63.3
Sesudah	
Persepsi citra diri positif	13/43.3
Persepsi citra diri negatif	17/56.7

Mayoritas responden berada pada kategori usia dewasa (20-44 tahun) sebanyak 23 responden (76.7%) dan berjenis kelamin pria sebanyak 23 responden (76.7%). Hal ini menunjukkan bahwa responden berada pada usia produktif yang memiliki risiko tinggi terhadap kecelakaan kerja maupun komplikasi penyakit.

Distribusi jenis amputasi pada responden cukup merata, amputasi jari akibat diabetes melitus (DM), amputasi jari akibat luka/kecelakaan, dan amputasi kaki akibat penyakit DM masing-masing berjumlah 8 responden (26.7%). Sedangkan amputasi kaki akibat luka/kecelakaan dialami oleh 6 responden (20%). Rata-rata responden menjalani perawatan selama 4 hari di rumah sakit. Selama masa perawatan atau intervensi, responden rata-rata melakukan tindakan afirmasi positif sebanyak 8 kali.

Berdasarkan distribusi frekuensi pada Tabel 1, diketahui bahwa sebelum dilakukan intervensi, responden cenderung memiliki respons berduka yang maladaptif (63.3%) dan citra diri yang negatif (63.3%). Namun, setelah diberikan intervensi, terjadi perubahan perilaku yang positif. Peningkatan paling signifikan terlihat pada proses berduka, sebanyak 83.3% responden telah mencapai tahap adaptif. Sementara, pada citra diri, meskipun terjadi peningkatan persepsi positif dari 36.7% menjadi 43.3%, proses perubahannya tampak lebih lambat dibandingkan dengan proses berduka.

Tabel 2. Perbandingan Nilai Rata-Rata Proses Berduka dan Persepsi Citra Diri Sebelum dan Sesudah Intervensi Afirmasi Positif (N=30)

Variabel	Mean	SD	SE	Nilai p
Proses Berduka Maladaptif				
Sebelum intervensi	47.93	2.39	0.43	0.00
Sesudah intervensi	26.1	0.83	0.15	
Persepsi Citra Diri Negatif				
Sebelum intervensi	77.93	5.09	0.92	0.00
Sesudah intervensi	41.30	8.01	1.46	

Berdasarkan hasil uji statistik yang tergambar pada Tabel 2, ditemukan penurunan skor rata-rata proses berduka yang sangat signifikan, yaitu dari 47.93 menjadi 26.10 dengan nilai $\alpha < 0.05$. Hal ini diperkuat dengan perolehan nilai *Effect Size* (Cohen's d) sebesar 12.25. Angka ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan memiliki pengaruh yang sangat besar (*Very Large Effect*) dalam membantu responden melewati fase duka. Secara klinis, nilai d yang jauh di atas ambang batas 0.80 menandakan bahwa hampir seluruh responden mengalami perbaikan kondisi psikologis yang konsisten. Penurunan standar deviasi (SD) dari 2.39 menjadi 0.83 juga menunjukkan bahwa setelah intervensi, respons emosional responden menjadi lebih stabil dan seragam dalam rentang yang lebih rendah (positif).

Penurunan skor ini menandakan lebih stabil/positif sesuai instrumen yang digunakan) Membuktikan bahwa intervensi tersebut efektif dalam merekonstruksi konsep diri responden pasca mengalami kejadian yang memicu duka. Apabila dibandingkan nilai *Effect Size* antara proses berduka (12.25) dengan persepsi citra diri (5.49), maka dapat disimpulkan bahwa yang paling terpengaruh oleh intervensi afirmasi positif adalah respons berduka. Banyak pasien yang berubah dari respons berduka maladaptif menjadi respons berduka adaptif.

Idawati Manurung*, Oki Alfaro, Tori Rihiantoro, Yuliati Amperaningsih

Politeknik Kesehatan Tanjung Karang.

Korespondensi penulis: Idawati Manurung. *Email: idawatimanurung@poltekkes-tjk.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i5.3008>

Peran afirmasi positif dalam menumbuhkan resiliensi dan penerimaan citra diri positif pada pasien pasca-amputasi

PEMBAHASAN

Hasil menunjukkan, mayoritas responden berada pada usia dewasa produktif (20-44 tahun) dan berjenis kelamin pria (76.7%). Secara psikologis, kelompok usia ini memiliki beban peran sosial yang besar sebagai pencari nafkah utama. Kejadian amputasi, baik akibat komplikasi diabetes melitus maupun trauma kecelakaan, bukan sekadar kehilangan fisik, melainkan sebuah krisis identitas yang mengancam produktivitas dan masa depan (Şimsek, Öztürk, & Nahya, 2020). Karakteristik jenis amputasi yang cukup merata antara jari dan kaki menunjukkan bahwa dampak psikologis tidak hanya bergantung pada luasnya bagian tubuh yang hilang, tetapi juga pada makna kehilangan tersebut bagi individu (Ohenewa, Yendork, Amponsah, & Owusu-Ansah, 2025).

Hal ini menjelaskan mengapa skor pre-test pada proses berduka (47.93) dan citra diri (77.93) cukup tinggi, mencerminkan adanya guncangan emosional yang mendalam pada saat awal perawatan. Kondisi ini menunjukkan bahwa pada fase awal, kapasitas resiliensi pasien berada pada titik terendah karena sumber daya internal mereka terkuras untuk menghadapi krisis identitas tersebut. Berdasarkan teori Grief, empat hari pertama didominasi oleh mekanisme pertahanan diri, seperti pasien sering kali terlihat tenang atau "datar", bukan karena mereka kuat, tetapi karena otak sedang melindungi diri dari trauma hebat. Mereka mungkin belum sepenuhnya menyadari bahwa anggota tubuh mereka benar-benar hilang. Pasien mungkin berbicara seolah-olah mereka akan segera kembali beraktivitas normal dalam waktu singkat. Secara neurologis, pasien masih merasakan adanya anggota tubuh yang hilang (nyeri, gatal, atau sensasi bergerak).

Hal ini memperkuat penyangkalan psikologis karena otak belum memperbarui "peta tubuh" yang baru. Empat hari pertama pascaoperasi (fase akut), pasien biasanya berada dalam kondisi syok psikologis yang sangat dalam. Periode ini, proses berkabung dan perubahan citra diri belum bersifat menetap, melainkan berupa reaksi emosional yang fluktuatif (naik-turun). Obat-obat penghilang rasa sakit masih berjalan dengan baik sehingga pasien bisa dengan cepat menerima kondisi sakitnya.

Berdasarkan faktor-faktor ini, nilai rata-rata proses berduka adaptif meningkat.

Situasi yang juga membuat pasien meningkatkan respons berduka adaptif adalah pemberian intervensi afirmasi positif pada waktu yang tepat. Fase pascaoperasi 24–72 jam pertama, fokus utama pasien masih pada stabilisasi fisik. Kondisi edukasi sudah dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan akut. Perawat mulai menggunakan komunikasi terapeutik yang suportif dan edukasi kepada keluarga agar mereka tidak menunjukkan ekspresi duka yang berlebihan di depan pasien, yang justru bisa memperburuk citra diri pasien.

Fase stabilisasi, hari ketiga hingga keempat, merupakan waktu ideal untuk memulai edukasi afirmasi positif secara formal karena nyeri fisik mulai terkontrol dan pasien mulai menyadari perubahan bentuk tubuhnya (fase awareness). Saat ini, biasanya pasien mulai bertanya-tanya tentang masa depannya. Kehadiran peneliti untuk memantau dan mengingatkan pasien guna melakukan afirmasi positif, membuat pasien membaca kartu yang diberikan, dan diharapkan ini menjadi sugesti bagi diri pasien. Memberikan alat koping seperti afirmasi positif saat ini dapat mencegah pasien jatuh ke dalam depresi berat atau penolakan kronis. Pada fase persiapan pulang (Discharge Planning), intervensi afirmasi positif semakin diperkuat sebelum pasien meninggalkan lingkungan rumah sakit yang terkontrol. Pasien dan keluarga dilatih menyusun kalimat afirmasi yang spesifik untuk situasi di luar rumah sakit (misalnya: saat bertemu tetangga atau kembali bekerja). Keluarga diajarkan untuk menjadi "pengingat" (reminder) tanpa terlihat menggurui.

Penurunan skor rata-rata proses berduka dari 47.93 menjadi 26.10 dengan nilai $p < 0.05$ menunjukkan bahwa intervensi memberikan perubahan yang signifikan. Namun, poin yang paling krusial adalah nilai Cohen's d sebesar 12.25. Nilai ini masuk dalam kategori *Very Large Effect* yang secara klinis berarti intervensi tersebut sangat superior dalam membantu responden berpindah dari fase depresi atau kemarahan menuju fase penerimaan (acceptance). Keberhasilan perpindahan fase ini merupakan indikator utama dari peningkatan resiliensi pasien. Penurunan standar deviasi yang signifikan (2.39 menjadi 0.83) juga membuktikan

Idawati Manurung*, Oki Alfaro, Tori Rihiantoro, Yuliati Amperaningsih

Politeknik Kesehatan Tanjung Karang.

Korespondensi penulis: Idawati Manurung. *Email: idawatimanurung@poltekkes-tjk.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i5.3008>

Peran afirmasi positif dalam menumbuhkan resiliensi dan penerimaan citra diri positif pada pasien pasca-amputasi

bahwa afirmasi positif menciptakan stabilitas resiliensi, di mana pasien tidak hanya pulih secara kebetulan, tetapi juga memiliki ketangguhan mental yang konsisten dalam menghadapi masa pemulihan.

Afirmasi positif bisa menurunkan stres karena memberikan keyakinan bahwa pasien masih bisa berguna dan melakukan kerja setelah nanti di rumah (Yudiatma, Pranata, & Handoyo, 2024). Resiliensi bertindak sebagai jembatan kognitif; tanpa resiliensi yang cukup, pasien akan tetap terjebak dalam berduka maladaptif. Berduka maladaptif bertindak sebagai penjara kognitif. Selama pasien belum bisa berdamai dengan kehilangan (berduka adaptif), pikiran mereka akan terus menolak realitas fisik yang baru, sehingga citra diri yang positif tidak memiliki ruang untuk tumbuh. Peningkatan resiliensi melalui afirmasi positif inilah yang akhirnya meruntuhkan dinding 'penjara kognitif' tersebut, memungkinkan pasien bertransformasi dari kondisi berduka menjadi individu yang memiliki penerimaan diri yang utuh. Pasien yang bisa menerima dirinya akan memberikan kesejahteraan psikososial (Shengmin, Xunkai, Chao, & Xiuhua, 2023). Pasien yang bisa menghilangkan perasaan dan pikiran negatif dan mengganti menjadi perasaan dan pikiran positif akan mempermudah proses penerimaan dan rehabilitasi (Küçük Öztürk, Yüceler Kaçmaz, & Öztürk, 2024).

Persepsi citra diri (*body image*) negatif pada pasien amputasi bukan sekadar masalah estetika atau penampilan, melainkan sebuah krisis identitas yang dapat memicu reaksi berantai pada dimensi fisik, psikologis, dan sosial. Pada variabel persepsi citra diri, terjadi penurunan skor yang signifikan dari 77.93 menjadi 41.30 dengan *Effect Size* 5.49. Penurunan skor ini mengindikasikan perbaikan cara pandang responden terhadap tubuhnya. Berdasarkan konteks amputasi, citra diri sering kali hancur karena pasien merasa "tidak utuh" atau "cacat".

Meskipun terdapat peningkatan standar deviasi pada post-test (8.01), hal ini wajar terjadi karena setiap individu memiliki mekanisme koping dan kecepatan yang berbeda dalam menerima perubahan fisik permanen. Apa lagi bila yang diamputasi itu besar, seperti amputasi kaki, apa lagi kalau disertai penyakit diabetes melitus. Ketakutan pasien semakin bertambah karena takut akan infeksi lagi dan kecenderungan diamputasi lagi ada. Bila

diamputasi karena kecelakaan lalu lintas atau lainnya, maka pasien tidak siap menerima perubahan tubuhnya. Namun, secara kolektif, intervensi ini terbukti mampu memfasilitasi rekonstruksi konsep diri. Responden mulai memandang diri mereka melampaui keterbatasan fisik yang baru dialami.

Dampak-dampak signifikan yang terjadi apabila pasien terjebak dalam persepsi citra diri negatif. Citra diri negatif sering kali melahirkan keyakinan bahwa tubuh mereka sudah tidak "berguna" atau "cacat permanen". Pasien menjadi enggan mengikuti program fisioterapi atau belajar menggunakan protesis. Mereka merasa bahwa meskipun bisa berjalan kembali dengan bantuan alat, mereka tetap tidak "utuh". Hal ini menyebabkan proses pemulihan fisik menjadi jauh lebih lambat. Persepsi negatif terhadap tubuh merupakan pintu masuk utama bagi gangguan psikologis kronis seperti depresi. Pasien merasa kehilangan harga diri (*self-esteem*) secara drastis, mengalami ansietas sosial, dan mengalami munculnya ketakutan akan penilaian orang lain (takut dianggap aneh atau dikasihani), yang dapat memicu serangan panik saat berada di ruang publik. Pasien dengan citra diri negatif cenderung membatasi interaksi sosial.

Mereka mungkin menghindari pertemuan keluarga, berhenti dari pekerjaan, atau mengisolasi diri di dalam kamar. Isolasi ini sangat berbahaya karena memutus akses terhadap dukungan sosial (*social support*) yang justru sangat dibutuhkan dalam proses penyembuhan.

Keberhasilan intervensi afirmasi positif ini terletak pada kemampuannya menyentuh dua domain sekaligus: aspek emosional (berduka) dan aspek kognitif (citra diri) (Mahmud, Firmawati, Biahimo, & Asnawati, 2024). Terdapat korelasi positif di mana ketika tingkat kedukaan berhasil ditekan, individu memiliki ruang kognitif yang lebih jernih untuk memperbaiki persepsi terhadap dirinya. Rata-rata afirmasi sebanyak 8 kali selama 4 hari perawatan menunjukkan bahwa konsistensi dan repetisi pesan positif sangat krusial di masa awal kritis pasca-amputasi. Intervensi ini membuktikan bahwa dukungan psikologis yang tepat pada fase akut perawatan di rumah sakit dapat mencegah terjadinya trauma berkepanjangan dan mempercepat proses adaptasi pasien pria di usia produktif. Besarnya nilai

Idawati Manurung*, Oki Alfaro, Tori Rihiantoro, Yuliati Amperaningsih

Politeknik Kesehatan Tanjung Karang.

Korespondensi penulis: Idawati Manurung. *Email: idawatimanurung@poltekkes-tjk.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i5.3008>

Peran afirmasi positif dalam menumbuhkan resiliensi dan penerimaan citra diri positif pada pasien pasca-amputasi

Cohen's d pada kedua variabel (12.25 dan 5.49) membuktikan bahwa intervensi ini tidak hanya bermakna secara statistik di atas kertas, tetapi juga memiliki signifikansi klinis yang nyata. Intervensi afirmasi positif bisa meningkatkan harga diri pasien sehingga perasaan tidak sempurna karena ada bagian tubuhnya yang hilang atau tidak berfungsi akan tergantikan untuk tetap berkarya dengan kondisi yang baru (Inas, Khairani, Khairani, Ermawan, Ermawan, & Sutejo, 2023).

Intervensi ini berhasil menyentuh aspek emosional (duka) sekaligus aspek kognitif (citra diri) (Wulandari, Mustikasari, & Daulima, 2020). Keberhasilan dalam menekan tingkat kedukaan tampaknya berbanding lurus dengan perbaikan persepsi responden terhadap dirinya sendiri, sehingga intervensi ini sangat direkomendasikan untuk diterapkan pada populasi dengan karakteristik serupa. Tindakan afirmasi positif dapat mengubah persepsi terhadap diri pasien dan meningkatkan kemampuan berinteraksi dengan dunia (Kadian, 2023).

Kalau diperhatikan, proses berduka adaptif meningkat sangat drastis (dari 36.7% ke 83.3%), sementara persepsi citra diri hanya naik sedikit (dari 36.7% ke 43.3%). Secara psikologis, ada beberapa alasan kuat mengapa citra diri lebih sulit dan lebih lambat berubah dibandingkan dengan respons berduka. Proses berduka adalah respons terhadap peristiwa spesifik (kehilangan). Ketika seseorang mendapatkan dukungan sosial atau strategi koping yang tepat, "cara" mereka berduka bisa segera berubah dari maladaptif ke adaptif. Persepsi citra diri adalah identitas atau fondasi kepribadian yang terbentuk selama bertahun-tahun. Mengubah cara pandang terhadap diri sendiri berarti membongkar keyakinan lama yang sudah mengakar kuat, sehingga membutuhkan waktu jauh lebih lama. Citra diri sering kali terbentuk sejak masa kanak-kanak melalui pola asuh dan pengalaman hidup yang panjang. Berdasarkan konteks berduka, kehilangan organ tubuh sering kali membuat seseorang merasa "tidak utuh" atau "kehilangan kemampuan dan penampilan".

Berdasarkan hasil penelitian, sering ditemukan adanya efek lag pada responden. Respons emosional (berduka) biasanya membaik terlebih dahulu setelah intervensi, namun cara pandang

terhadap diri sendiri baru akan menyusul membaik setelah orang tersebut benar-benar stabil secara emosional dalam jangka waktu yang lebih panjang. Berduka sangat dipengaruhi oleh dukungan orang sekitar (eksternal) seperti penghiburan dan perhatian, sehingga seseorang bisa cepat merasa lebih baik. Citra diri adalah dialog internal (dalam diri sendiri). Meskipun orang lain menguatkan, jika "suara" di dalam kepala masih negatif, maka persepsi citra diri tidak akan berubah. Perubahan pada persepsi citra diri yang lebih kecil (6.6%) dibandingkan dengan proses berduka (46.6%) menunjukkan bahwa citra diri merupakan struktur psikologis yang lebih stabil dan resisten terhadap perubahan singkat. Intervensi mungkin telah berhasil memperbaiki cara responden mengelola duka, namun memerlukan durasi yang lebih lama untuk merekonstruksi konsep diri yang positif setelah mengalami kehilangan.

Hubungan antara respons berduka maladaptif dan persepsi citra diri bukan sekadar perasaan sedih, melainkan sebuah siklus psikologis yang saling mengunci. Apabila proses berduka terhenti di tahap maladaptif, persepsi terhadap tubuh yang baru akan sulit berkembang ke arah positif. Respons berduka maladaptif sering kali ditandai dengan penolakan (*denial*) yang ekstrem. Pasien yang menolak kenyataan kehilangan anggota tubuhnya akan cenderung menghindari melihat, menyentuh, atau merawat area amputasi. Pasien tidak mau menerima kondisi fisiknya yang baru. Citra diri yang terbentuk adalah citra diri yang terputus. Pasien tidak bisa mencintai atau menerima sesuatu yang keberadaannya pun tidak mereka akui.

berduka maladaptif akan muncul emosi kemarahan (*anger*) atau depresi yang tidak terarah. Pasien sering melakukan distorsi kognitif berupa overgeneralization. Perasaan "kaki saya hilang" berubah menjadi "seluruh diri saya hancur/cacat". Tanpa proses berduka yang adaptif (yang seharusnya memisahkan antara kehilangan fungsi organ dan nilai diri), pasien akan memandang dirinya secara keseluruhan sebagai produk gagal. Hal ini mematikan peluang munculnya persepsi citra diri yang positif. Berduka maladaptif memicu penarikan diri dari lingkungan sosial karena rasa malu atau merasa tidak layak lagi dipandang. Citra diri sangat dipengaruhi oleh umpan balik sosial (*looking-glass*

Idawati Manurung*, Oki Alfaro, Tori Rihiantoro, Yuliati Amperaningsih

Politeknik Kesehatan Tanjung Karang.

Korespondensi penulis: Idawati Manurung. *Email: idawatimanurung@poltekkes-tjk.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i5.3008>

Peran afirmasi positif dalam menumbuhkan resiliensi dan penerimaan citra diri positif pada pasien pasca-amputasi

self). Ketika pasien mengisolasi diri, mereka hanya terpapar pada pikiran negatif mereka sendiri tanpa adanya validasi positif dari orang lain. Kurangnya interaksi sosial ini memperkuat persepsi bahwa tubuh mereka adalah "objek yang memalukan", sehingga citra diri tetap berada di titik terendah. Afirmasi positif akan mencegah pasien menarik diri dan tidak berani membuat perencanaan atau bertindak karena afirmasi positif membuat pikiran yang optimis, mental sehat, dan pasien jadi mudah diajak untuk mengikuti proses pemulihan karena amputasi (Roberts, 2019).

Secara neurologis, respons berduka yang maladaptif (stres kronis) meningkatkan kadar hormon kortisol yang tinggi. Stres tinggi menghambat otak untuk beradaptasi dengan skema tubuh yang baru. Pasien mungkin terus mengalami *phantom limb pain* (nyeri bayangan) yang menyiksa (Mir et al., 2023). Rasa nyeri yang terus-menerus ini membuat pasien mempersepsikan tubuhnya sebagai sumber penderitaan, bukan sebagai rumah yang harus dirawat, sehingga citra diri positif mustahil terbentuk. Berduka maladaptif membuat pasien merasa tidak memiliki kendali atas hidupnya. Mereka merasa menjadi beban bagi orang lain. Citra diri yang positif dibangun di atas rasa keberdayaan. Jika pasien masih tenggelam dalam duka yang tidak tuntas, mereka tidak akan mencoba menggunakan protesis atau belajar cara baru untuk beraktivitas. Ketidakmampuan fisik yang sebenarnya bisa diatasi ini justru memperkuat persepsi bahwa tubuh mereka kini "tidak berguna".

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa intervensi afirmasi positif memiliki efektivitas yang sangat signifikan dalam memperbaiki kondisi psikologis pasien pasca-amputasi. Mayoritas pasien berada pada usia dewasa produktif (pria, 76.7%) yang memiliki beban peran sosial tinggi. Hal ini menyebabkan kejadian amputasi memicu krisis identitas dan guncangan emosional mendalam, yang terbukti dari tingginya skor pra-intervensi pada proses berduka dan rendahnya citra diri. Intervensi afirmasi positif yang diberikan pada fase stabilisasi (hari ketiga dan keempat) terbukti efektif menjadi stimulan bagi pembentukan resiliensi. Afirmasi membantu pasien membangun kekuatan internal

untuk menghadapi trauma, sehingga mereka memiliki kapasitas untuk keluar dari "penjara kognitif" akibat kehilangan anggota tubuh. Kalimat-kalimat afirmasi membantu pasien melakukan restrukturisasi kognitif, sehingga mereka mampu memandang diri mereka sebagai individu yang tetap berharga dan fungsional meskipun terdapat perubahan integritas fisik. Afirmasi positif berfungsi sebagai mekanisme koping internal yang memperkuat resiliensi pasien dalam menghadapi stigma sosial dan tantangan fisik pascaoperasi. Intervensi ini terbukti efektif dalam mempercepat transisi fase berduka. Pasien yang melakukan afirmasi positif secara rutin cenderung lebih cepat melewati fase penolakan (*denial*) dan kemarahan (*anger*) menuju fase penerimaan (*acceptance*). Pemberian afirmasi positif secara rutin tidak hanya menurunkan gejala emosi, tetapi juga memberikan ruang bagi tumbuhnya citra diri yang positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsa, P. S. A., Fuadiati, L. L., & Rinawaty, D. (2025). The Effectiveness of ROMATIF Therapy (Mirror Therapy and Positive Affirmation) on Strength of Muscle and Self-acceptance in Post Stroke Patients. *Babali Nursing Research*, 6(1), 51–65.
- Inas I. A., Khairani, W., Khairani, W., Ermawan, B., Ermawan, B., & Sutejo, N. (2023). *Skripsi Inas Afanin P07120219015" Pengaruh Terapi Afirmasi Positif Terhadap Harga Diri Pada Lansia Di Upt Rpslt Budhi Dharma Yogyakarta*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Jo, S. H., Kang, S. H., Seo, W. S., Koo, B. H., Kim, H. G., & Yun, S. H. (2021). Psychiatric understanding and treatment of patients with amputations. *Yeungnam University Journal of Medicine*, 38(3), 194–201.
- Kadian, A. (2023). The use of positive affirmations in increasing self-esteem. *International Journal For Multidisciplinary Research*, 5(4), 2254-2258.
- Küçük Öztürk, G., Yüceler Kaçmaz, H., & Öztürk, R. İ. (2024). Narrative experiences of individuals with lower limb amputation: A qualitative study. *The International Journal of Lower Extremity Wounds*, 23(1), 92–98.

Idawati Manurung*, Oki Alfaro, Tori Rihiantoro, Yuliati Amperaningsih

Politeknik Kesehatan Tanjung Karang.

Korespondensi penulis: Idawati Manurung. *Email: idawatimanurung@poltekkes-tjk.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i5.3008>

Peran afirmasi positif dalam menumbuhkan resiliensi dan penerimaan citra diri positif pada pasien pasca-amputasi

- Mahmud, A. R., Firmawati, F., Biahimo, N. U. I., & Asnawati, R. (2024). Efektivitas Latihan Keterampilan Sosial pada Peningkatan Citra Diri Pasien dengan Gangguan Citra Tubuh (Post Amputasi) di RSUD Tani dan Nelayan Boalemo. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(4), 56–74.
- Mir, N., Maqbool, M., Sagar, R., & Sagar, S. (2023). Can Bed-Side Grief Counseling Sessions Enhance Recovery in a Patient With Posttrauma Amputation? A Case Report. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 45(3), 307–309.
- Ohenewa, E., Yendork, J. S., Amponsah, B., & Owusu-Ansah, F. E. (2025). "After Cutting It, Things Have Never Remained the Same": A Qualitative Study of the Perspectives of Amputees and Their Caregivers. *Health Expectations*, 28(1), e70148.
- Suwito, E. D., Pamungkas, R. A., & Indrawati, R. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi work life balance tenaga kesehatan di rumah sakit pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Health Sains*, 3(3), 377-393.
- Roberts, K. (2019). The Role of Positivity: Physical and Mental Aspects of Lower Limb Amputation Due to Diabetes.
- Sarwoto, S., Fitria, R., & Putri, D. E. (2025). Efektivitas Teknik Perawatan Luka Modern pada Pasien Ulkus Diabetikum. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia*, 5(1), 19-24.
- Shengmin, L., Xunkai, H., Chao, W., & Xiuhua, Z. (2023). Enhancing psychosocial well-being: The application of acceptance and commitment therapy in patients following amputation. *Asian Journal of Orthopaedic Research*, 6(2), 157–166.
- Şimsek, N., Öztürk, G. K., & Nahya, Z. N. (2020). The mental health of individuals with post-traumatic lower limb amputation: a qualitative study. *Journal of Patient Experience*, 7(6), 1665–1670.
- Tim Medis RS Siloam. (2025). *Amputasi - Penyebab, Gejala, Komplikasi, dan Prosedurnya*. RS Siloam. Diakses dari: <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/apa-itu-amputasi>
- Widanarko, Y., Agustina, M., & Herliana, I. (2023). Pengaruh Afirmasi Positif Terhadap Harga Diri Pasien Dengan Harga Diri Rendah Di Ruang Stabilisasi Laki-Laki Pkjin Rsj Dr. H. Marzoeke Mahdi Bogor Tahun 2023. *Journal Of Health Sciences*, 1–9.
- Wulandari, I. A. P., Mustikasari, M., & Daulima, N. H. C. (2022). The Effect of Cognitive Therapy and School-age Therapeutic Group Therapy on Children's Anxiety and Post-disaster Psychological Preparedness. *International Journal of Health Sciences*, 6(S4), 6280-6287.
- Yudiatma, M. F., Pranata, A. D., & Handoyo, L. (2024). Kombinasi Latihan Dumbbell dan Terapi Afirmasi Diri Positif Terhadap Tekanan Darah dan Tingkat Stres Klien Dengan Hipertensi. *Jurnal Adijaya Multidisplin*, 1(06), 1369–1375.

Idawati Manurung*, Oki Alfaro, Tori Rihiantoro, Yuliati Amperaningsih

Politeknik Kesehatan Tanjung Karang.

Korespondensi penulis: Idawati Manurung. *Email: idawatimanurung@poltekkes-tjk.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i5.3008>