

Studi Deskriptif Mengenai Resiliensi pada Pasien *Guillain Barre Syndrome* di CGC Kota Bandung

Descriptive Study of Resilience on Guillain Barre Syndrome Patients in CGC in Bandung City

¹Husnia Febriani, ²Hedi Wahyudi

^{1,2}Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116
email: ¹husniafebriani@gmail.com, ²hedihway@yahoo.co.id

Abstract. Guillain Barre Syndrome (GBS) is an autoimmune disorder in which a person's immune system attacks the peripheral nervous system which is declared as the biggest paralysis disease in the world and it is one of the serious neurological emergency. The impact experienced by sufferers, such as physical disorders, various psychological and social problems. With a variety of stressors that can make a downfall, it is found in the Care Of GBS community that most of the initial studies show symptoms that lead to the ability to rise and adapt positively to stress. Patients can develop and adjust positively, even though they have several difficulties. Wagnild explained that the ability to rise and continue to live is called resilience. Resilience is the ability of individuals to develop and adjust positively despite persistent tensions. The purpose of this study was to obtain empirical data on the resilience of Guillain Barre Syndrome patients in Care of GBS Community. With resilience, patients can rise from adversity or stress experienced. The research method used is descriptive study. The research subjects were GBS patients who joined the Care Of GBS community in Bandung City accounted for 17 people. The measuring instrument used is The 25-Item Resilience Scale developed by G. Wagnild. The results showed that 3 patients (17.6%) had a high degree of resilience, as many as 8 patients (47.1%) had a degree of resilience above average, 3 patients (17.6%) had an average degree of resilience, 2 patients (11.8%) had a degree of resilience below average, and 1 patient (5.9%) had a low degree of resilience.

Keywords: Resilience, Guillain Barre Syndrome, Care Of GBS Community

Abstrak. *Guillain Barre Syndrome* (GBS) merupakan gangguan autoimun dimana sistem kekebalan seseorang menyerang sistem saraf tepi yang dinyatakan sebagai penyakit penyebab kelumpuhan terbesar di dunia dan merupakan salah satu penyakit kegawatdaruratan neurologis yang serius. Dampak yang dirasakan oleh penderitanya berupa gangguan fisik, berbagai masalah psikologis dan sosial. Dengan berbagai stresor penyakit yang dapat membuat terpuruk, namun ditemukan di komunitas *Care Of GBS* bahwa sebagian besar yang didapatkan dari studi awal menunjukkan gejala yang mengarah pada adanya kemampuan bangkit dan adaptasi secara positif terhadap stres. Para pasien dapat berkembang dan menyesuaikan diri secara positif meskipun merasakan berbagai kesulitan. Wagnild menjelaskan bahwa kemampuan untuk bangkit dan terus melanjutkan hidup ini disebut resiliensi. Resiliensi merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk berkembang dan menyesuaikan diri secara positif meskipun adanya ketegangan yang dirasakan terus-menerus. Tujuan penelitian ini adalah memperoleh data empiris mengenai resiliensi yang dimiliki pasien *Guillain Barre Syndrome* di *Care of GBS* Community. Dengan resiliensi, pasien dapat bangkit dari keterpurukan atau stres yang dialami. Metode penelitian yang digunakan adalah studi deskriptif. Subjek penelitian adalah para pasien GBS yang bergabung dalam komunitas *Care Of GBS* Kota Bandung sebanyak 17 orang. Alat ukur yang digunakan adalah *The Resilience Scale* 25-Item yang dikembangkan oleh G. Wagnild. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 3 pasien (17,6%) memiliki derajat resiliensi tinggi, sebanyak 8 pasien (47,1%) memiliki derajat resiliensi di atas rata-rata, 3 pasien (17,6%) memiliki derajat resiliensi rata-rata, 2 pasien (11,8%) memiliki derajat resiliensi di bawah rata-rata, dan 1 pasien (5,9%) memiliki derajat resiliensi rendah.

Kata Kunci: Resiliensi, Guillain Barre Syndrome, Care Of GBS Community

A. Pendahuluan

Guillain Barre Syndrome (GBS) merupakan gangguan autoimun dimana sistem kekebalan seseorang menyerang sistem saraf tepi. Dinyatakan bahwa GBS sebagai penyakit penyebab kelumpuhan terbesar di dunia dan merupakan salah satu penyakit kegawatdaruratan neurologis yang serius. Berdasarkan *gender*, GBS ini menyerang 1,5 kali lebih banyak pada pria dibanding wanita. Terkait usia, GBS dapat menyerang semua

usia dan puncaknya pada usia produktif 30-50 tahun. Manifestasi klinis utama dari GBS adalah suatu kelumpuhan dan penurunan fungsi yang simetris pada otot ekstremitas, badan dan kadang-kadang juga muka. Kelainan lainnya berupa kelainan saraf otonom yang mempengaruhi kondisi jantung dan tekanan darah. Umumnya kelainan saraf otonom ini sering menimbulkan kematian. Gejala tambahan yang menyertai GBS ini yaitu mulai dari kesulitan BAK, tidak dapat mengontrol urin dan feses, sembelit, perasaan tidak dapat menarik napas dalam, dan penglihatan kabur (*blurred visions*).

Berdasarkan manifestasi gangguan klinis yang dialami, secara jelas penderita GBS mengalami keterbatasan atau masalah fisik yang sangat mempengaruhi aktivitas hingga kondisi terparah berujung pada kematian. Selain dihadapkan dengan kesulitan fisik, penderita *Guillain-Barré Syndrome* juga mengalami masa menyakitkan secara emosional. Seringkali sangat sulit bagi pasien untuk menyesuaikan diri dengan kelumpuhan dan ketergantungan mendadak pada orang lain untuk mendapatkan bantuan menjalani aktivitas sehari-harinya. Pasien terkadang membutuhkan konseling psikologis untuk membantu mereka beradaptasi (_____, *Guillain Barre Syndrome Fact Sheet*, 2018). Berdasarkan hasil penelitian, dapat mengakibatkan psikosis berat yang mungkin terjadi secara tidak terkendali karena keparahan neurologis defisit motorik, tapi juga dapat mengakibatkan kelelahan, kecemasan, dan muncul episode depresi sebagai batasan utama kualitas hidup setelah fase akut (Neroutsos, Vagionis, & Fiste, 2010). Selain itu, pasien dengan GBS juga memiliki *self esteem* (harga diri atau gambaran diri) yang buruk hingga sangat buruk, mengalami kecemasan sedang hingga sangat. Selain itu, pasien mengembangkan perilaku bermusuhan (*hostile behavior*), pasien memiliki kemampuan mengambil resiko (*risk taking behavior*) sedang hingga tinggi, dan memiliki konformitas sosial yang buruk hingga sangat buruk. Dengan berbagai masalah fisik dan psikologis tentu mempengaruhi kehidupan sosial mereka memberikan stresor tersendiri kepada mereka. Selain itu, acaman kematian dan biaya berobat yang sangat besar serta sulit didapatkan semakin memberikan tekanan bagi mereka.

Care of GBS Community (CGC) merupakan komunitas yang menjadi wadah interaksi dan silaturahmi sesama pasien GBS. Komunitas ini memiliki beberapa kegiatan diantaranya pemberian informasi terkait GBS kepada pasien, keluarga, dan juga masyarakat umum melalui sosialisasi, kunjungan atau seminar di beberapa daerah. Selain itu secara situasional diadakan pertemuan antar pasien GBS dan keluarga pasien. Melihat sangat mahalnya pengobatan GBS ini sedangkan perlu penanganan yang cepat dan tepat, komunitas ini pun memiliki tujuan untuk dapat membantu para pasien GBS di seluruh Indonesia agar mendapatkan pengobatan yang tepat dengan mudah, salah satunya dengan mengusahakan penyebaran obat *gammagass* dan dapat di bantu BPJS.

Melihat berbagai hambatan fisik, psikologis hingga sosial yang dirasakan, para pasien dengan GBS yang bergabung dengan *CGC* ini menunjukkan respon yang positif terhadap segala stresor dalam hidup mereka. Berdasarkan pengumpulan data lebih lanjut, para pasien umumnya mengalami fase terpuruk mereka, seperti cemas, terkejut ketika awal terdiagnosa, depresi, tidak menerima masukan dari orang lain, kehilangan gairah hidup, masalah finansial dan lain sebagainya, namun mereka tidak lekas terhanyut dalam perasaan-perasaan negatif itu tapi berusaha untuk bangkit. Dalam prosesnya mereka Mereka bertekad untuk sembuh, berjuang dengan pengobatan, dan memikirkan kembali langkah yang harus mereka lakukan kedepannya dengan kondisi mereka saat ini. Para pasien mengatakan bahwa meskipun mereka menghadapi masa sulit, mereka berusaha untuk semangat demi keluarga dan demi setiap tujuan hidup yang mereka miliki. Hal tersebut mendorong mereka untuk menyusun kembali hidup mereka

dan kembali melakukan aktivitas. Tujuan-tujuan hidup yang mereka miliki juga mereka sertai dengan berbagai cara untuk mencapainya. Mereka juga tidak menyerah ketika mengalami hambatan dalam pencapaian tujuan hidup mereka. Selain itu, mereka juga memiliki pandangan positif dan negatif dari kesulitan yang mereka alami, mereka menghadapinya dengan candaan, dan dengan pengalaman awal yang mereka miliki mereka dapat belajar untuk lebih tenang dalam menghadapi kondisi fisik yang menurun, dan atau masalah lain yang mereka alami. Mereka juga memahami apa kemampuan yang mereka miliki dan mereka mengembangkan hal tersebut menjadi sebuah aktivitas yang produktif dan menghasilkan pemasukan bagi keluarga. Dengan keberhasilan mereka tersebut membuat mereka menjadi cukup percaya diri. Saat ini mereka merasa nyaman dan menerima kondisi mereka, berusaha membuka diri dan melakukan sesuatu yang bermanfaat seperti bergabung dengan komunitas-komunitas, dan lain sebagainya. Mereka senang berinteraksi dengan orang lain, berbagi dengan orang lain, dan dapat melakukan sesuatu yang mereka inginkan atau rencanakan. Hal tersebut memberi mereka rasa percaya diri bahwa mereka diterima oleh lingkungan.

B. Landasan Teori

Wagnild & Young (1993) menyatakan bahwa resiliensi sebagai karakteristik individual yang menghambat efek negatif dari stress dan menghasilkan adaptasi yang positif. Ditambahkan oleh Wagnild (2010), hampir semua manusia mengalami kesulitan dan jatuh dalam perjalanan hidup, namun mereka memiliki ketahanan untuk bangkit dan melanjutkan hidupnya. Kemampuan untuk bangkit dan terus melanjutkan hidup ini disebut resiliensi. Wagnild (2014) mendefinisikan resiliensi sebagai kapasitas yang dimiliki masing-masing individu untuk berkembang dan menyesuaikan diri secara positif meskipun adanya ketegangan yang dirasakan terus-menerus. Selanjutnya, individu yang resilien disebut sebagai individu yang berorientasi pada tujuan, di mana hal tersebut akan mendorongnya untuk selalu bangkit dan terus maju ketika menghadapi kesulitan. Ia juga mengetahui kekuatan yang dimiliki dirinya, serta sadar bahwa ia dapat bergantung pada diri sendiri untuk menyelesaikan suatu pekerjaan. Menurutnya, resiliensi bukanlah suatu hal yang menetap, melainkan suatu hal yang dinamis dan berkembang sepanjang kehidupan manusia, serta dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Wagnild dan Young (1990, 1993) sebelumnya juga menemukan bahwa resiliensi merupakan suatu hal yang dinamis, tepat suatu kekuatan dalam diri individu sehingga mampu beradaptasi dalam menghadapi kondisi sulit dan kemalangan yang menimpanya (Wagnild & Young, 1990, 1993).

Untuk itu, Wagnild menekankan bahwa semua individu sangat membutuhkan kemampuan yang dapat dikembangkan melalui lima elemen resiliensi yaitu Kemampuan ini ditunjukkan melalui lima elemen yaitu, *meaningfulness* (adanya tujuan dan kebermaknaan hidup), *perseverance* (kemampuan bertahan dan bertekad terus berjuang menghadapi kesulitan), *equanimity* (keseimbangan perspektif dalam memandang kehidupan), *self reliance* (kemampuan yakin terhadap kemampuan), dan *authenticity* (sadar tentang keunikan setiap individu dan nyaman dengan dirinya). Melalui gambaran ke lima elemen tersebut dapat menggambarkan gambaran resiliensi secara keseluruhan pasien.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Gambaran Umum Hasil Pengukuran Resiliensi

Berdasarkan hasil pengukuran pada subjek penelitian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi relatif. Resiliensi pada pasien *Guillain Barre Syndrome* di *Care Of GBS Community* Kota Bandung sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Relatif Resiliensi Secara Keseluruhan

Kategori Resiliensi	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	25-100	0	0%
Rendah	101-115	1	5,9%
Dibawah rata-rata	116-130	2	11,8%
Rata-rata	131-145	3	17,6%
Diatas rata-rata	146-160	8	47,1%
Tinggi	161-175	3	17,6%
Total		17	100%

Merujuk pada skala *stressful life events* yang dikemukakan Holmes and Rahe, terserang penyakit berat termasuk pada 10 stresor tertinggi dalam hidup. Seperti halnya yang dialami oleh para pasien *GBS* di komunitas ini, selain sakit, mereka juga mengalami perubahan kondisi finansial, perubahan atau kehilangan pekerjaan, perubahan aktivitas sosial, pola tidur, pola makan dan lain sebagainya. Besarnya stresor yang mereka alami, tidak lekas membuat mereka menyerah, mereka dapat bangkit dan menyesuaikan diri secara positif dengan kesulitan tersebut. Wagnild menjelaskan bahwa kemampuan untuk bangkit dan terus melanjutkan hidup ini disebut resiliensi. Setiap derajat resiliensi menandakan bahwa semakin tinggi derajat resiliensi yang dimiliki, semakin menunjukkan kemampuan individu dalam berkembang dan melakukan adaptasi secara positif dalam menghadapi stres yang dirasakan. Semakin tinggi derajat resiliensi pasien, berarti semakin baik pasien di setiap elemen resiliensi.

Berdasarkan hasil pengolahan data, terdapat 3 orang (17,6%) pasien memiliki resiliensi tinggi. Profil pasien pada kategori ini merupakan tiga orang laki-laki berusia 44 -47 tahun. Pasien dalam kategori ini jarang merasakan depresi atau kecemasan tentang kehidupan mereka. Mereka tidak menjadikan penyakit *GBS* ini sebagai beban yang membuat mereka terpuruk, mereka lebih tenang dalam menyikapi rasa sakit yang dirasakan, kekambuhan dan hal lain yang menjadi stresor dalam hidup mereka. Pasien dengan resiliensi tinggi biasanya mereka dapat menemukan bahwa hidup mereka bermakna dan mereka memiliki semangat dengan hari-hari yang baru dalam kehidupan mereka. Mereka cenderung melihat hidup sebagai sebuah petualangan dan orang lain melihat mereka sebagai seseorang yang optimistis. Mereka sadar bahwa setiap individu itu unik, memiliki jalan kehidupan yang berbeda-beda. Merasa nyaman dengan diri mereka dan juga orang lain. Mereka menghargai kemampuan yang dimiliki dan mereka dapat menjadi diri sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangannya serta merasa tidak masalah bila ada orang lain yang tidak menyukai mereka. Selain itu juga, mereka dapat menyeimbangkan kehidupan mereka antara bekerja dengan berlibur atau bermain. Meskipun mereka memiliki berbagai hambatan dan kesulitan dalam hidup karena penyakit, dan lain sebagainya, tetapi mereka dapat bertahan dan menemukan kembali cara untuk kembali kepada keadaan seimbang yang membuat mereka nyaman dan terus maju menghadapi segala yang terjadi dalam hidup. Secara keseluruhan, mereka puas dengan hidup mereka. Faktor yang mendukung terbentuknya resiliensi yang tinggi pada pasien ini diantaranya, adanya usaha memberi dukungan kepada orang lain dan juga adanya penerimaan dukungan dari lingkungan. Selain itu mereka juga adanya kedisiplinan dalam merawat diri dan menjaga kondisinya agar stabil serta mempercepat kesembuhan. Pikiran positif dalam memandang suatu hal juga membantu mereka untuk lebih tenang dan bangkit.

Hasil selanjutnya menunjukkan mayoritas pasien di komunitas ini yang menjadi

subjek memiliki derajat resiliensi di atas rata-rata, sebanyak 47% (8 orang). Para pasien dengan derajat resiliensi di atas rata-rata, secara umum dapat menemukan kebermaknaan hidup dan jarang atau hanya sesekali murung. Mungkin terdapat beberapa aspek dalam kehidupan mereka belum memuaskan seperti kondisi kesehatan mereka, pekerjaan yang belum menetap atau belum memiliki keamanan, serta belum adanya pasangan hidup. Secara umum mereka memiliki cukup semangat untuk dapat melalui hari-hari mereka.

Kemudian terdapat 2 orang pasien (11,8%) memiliki derajat resiliensi di bawah rata-rata. Para pasien yang memiliki resiliensi di bawah rata-rata, mereka menunjukkan beberapa depresi dan kecemasan dalam hidup mereka. Ketika mereka mengalami beberapa masalah dalam hidup mereka, seperti terserang penyakit GBS ini, sama seperti yang lain, mereka akan berusaha untuk sembuh dan berjuang untuk mengembalikan kesehatannya. Mereka terkadang kesulitan melepaskan atau melupakan sesuatu yang membebani pikiran mereka atau tidak bisa melepaskan hal-hal yang tidak dapat mereka kontrol. Misalnya seperti rasa sakit yang mereka hadapi karena GBS ini, beban ekonomi, dan lain sebagainya masih menjadi beban pikiran yang membuat mereka terasa terbebani. Mungkin mereka juga merasa tidak dihargai, baik dalam segala keterbatasan fisik mereka, status ekonomi, atau hal lainnya. Secara keseluruhan hidup yang dijalani mungkin tampak tidak memuaskan, namun ada satu saat mereka dapat melihat titik terang dalam hidup mereka.

Kategori terakhir adalah derajat resiliensi rendah. Satu pasien dengan kategori ini merupakan mahasiswa dan berada pada awal usia dewasa (22 tahun). Pasien yang memiliki derajat resiliensi rendah, merasakan cukup tertekan dan cemas dengan kehidupannya. Hal ini berarti mungkin terdapat sesuatu yang dirasa kurang dalam hidup yang dijalani. Pasien juga cenderung pesimistis. Selain itu pasien mengalami banyak hal dalam hidup dan merasa sedikit diluar kendali, salah satunya adalah kondisi jatuh sakitnya subjek. Dalam merawat atau memperhatikan diri, pasien lebih sering menyerah ketika pasien merasa khawatir akan sesuatu. Pasien pun kurang menjaga pola makan, dan kurang disiplin melakukan fisioterapi. Secara sosial, pasien tidak banyak menghabiskan waktu bersama teman-temannya. Selain itu pasien mengungkapkan bahwa dirinya tidak terlalu loyal dengan teman-temannya dan terkadang masih menjatuhkan temannya. Pasien pun masih menutup diri dengan lingkungan sekitarnya misalnya dengan tetangga di lingkungan rumah.

Berdasarkan hasil dan pengolahan data terkait setiap aspek resiliensi, ditemukan bahwa aspek tinggi terbanyak adalah aspek *authenticity* (58,8%). Hal ini menunjukkan bahwa mereka sepenuhnya menerima segala keterbatasan yang mereka miliki. Mereka memaksimalkan apa yang mereka dapat lakukan dan berikan pada lingkungan. Mereka percaya diri menjalani aktivitasnya tanpa khawatir orang lain tidak suka kepada mereka. Mereka tidak secara terus menerus bergantung kepada orang lain. Mereka paham kemampuan mereka dan menghargai batasan yang dimiliki. Mereka dapat menjadikan kesendirian mereka menjadi suatu kreativitas, sumber ide untuk lagu-lagu yang diciptakan, membayangkan bisnis yang ingin dicapai, dan lain-lainnya. Sedangkan aspek kategori tinggi terendah (29,4%) adalah *self reliance*. Artinya para pasien belum banyak yang memiliki kemampuan di aspek ini. Pada aspek ini, individu dengan kategori *self reliance* tinggi mampu memahami dirinya, apa yang mereka miliki, apa potensi dan bakat yang dimiliki, apa kekurangan yang mereka miliki. Dengan pengalaman keberhasilan atau kegagalan, mereka dapat belajar dari hal tersebut dan menambah kepercayaan diriannya ketika mereka berhasil melakukan sesuatu. Selain itu dengan pengalaman, mereka belajar memahami diri mereka dan mengembangkan

pemikiran mereka dalam memecahkan suatu masalah.

Berdasarkan data demografi, aspek yang paling mendukung tingginya derajat resiliensi adalah usia. Secara umum semakin bertambahnya usia, semakin tinggi derajat resiliensinya. Tercatat, semakin mendekati dan masuk pada kategori dewasa madya, pasien memiliki derajat yang lebih tinggi. Hal tersebut sejalan dengan hasil yang dikemukakan oleh Lundman, et al, 2007 (rei) bahwa resiliensi telah terbukti meningkat seiring berjalannya usia.

D. Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan bahwa; 1) resiliensi pasien terbanyak berada pada kategori di atas rata-rata sebanyak 8 orang. Mereka memiliki seluruh karakteristik resiliensi yang kuat namun masih harus memperkuat resiliensi mereka. Mereka memiliki semangat untuk melalui hari dan percaya dapat melakukan hal dengan lebih baik. 2) Terdapat beberapa pasien dengan resiliensi tinggi (3 orang), mereka sangat baik di hampir seluruh aspek resiliensi. Memiliki aspek *meaningfulness* dan *authenticity* dengan nilai maksimum. Secara keseluruhan merasa puas dengan hidup mereka. 3) Beberapa pasien dengan resiliensi rata-rata (3 orang), secara umum mereka merasa ada yang aspek yang tidak memuaskan. Mereka dapat bangkit namun tidak melakukannya dengan antusias atau semangat. Masih mengalami fase naik turun. 4) Pasien dengan resiliensi dibawah rata-rata (2 orang), secara umum masih menunjukkan depresi dan kecemasan. Mereka kesulitan melepaskan atau melupakan sesuatu yang membebani pikiran mereka. 5) Sebanyak 1 orang berada dalam kategori rendah yang menunjukkan bahwa lebih sering merasa depresi atau cemas, pesimis, dan merasa banyak hal yang terjadi dalam hidupnya dan diluar kontrol. 6) Secara keseluruhan, aspek yang paling tinggi adalah *authenticity*. Ini menunjukkan bahwa para pasien dapat menerima dan menghargai segala kondisi dirinya, tidak terus-menerus bergantung pada orang lain, dan menyadari setiap individu memiliki keunikan masing-masing. 7) Secara keseluruhan, aspek resiliensi yang terendah adalah *self reliance*. Ini menunjukkan bahwa pasien kurang yakin dengan kemampuan yang dimiliki, dan kurang memaksimalkan pengalaman dalam memecahkan masalah.

Saran

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengajukan beberapa saran, yaitu; a) saran untuk subjek penelitian. Pasien yang memiliki resiliensi tinggi, diharapkan dapat mempertahankan keyakinan tentang keunikan setiap individu. Menurut Wagnild (2014) hal tersebut dapat dilakukan dengan cara berikut; 1) Mencari jati diri dengan salah satu caranya mencoba membuat buku catatan atau buku harian tentang masalah, dilema atau kebingungan yang dialami dan baca catatan tersebut, mencoba menyadari bahwa kita dapat mencari solusinya. 2) Mengetahui apa yang sesungguhnya dirimu sukai, salah satu caranya dengan membuat *scrapbook* atau mengumpulkan informasi atau foto atau hal lainnya yang berhubungan dengan sesuatu yang anda minati. 3) Menghabiskan waktu bersama seseorang yang dirimu percaya dan memberikan wawasan, pengertian, dan pengetahuan yang dalam. 4) Jujurlah pada diri sendiri, menerima segala yang terjadi dan tidak menyangkal kekurangan yang dimiliki atau memaksakan diri untuk sempurna. 5) Mulai mengerucutkan hidup pada makna yang sesungguhnya dengan merenungkan apa yang sebenarnya anda inginkan dan siapa diri anda sebenarnya. 6) Mengetahui nilai atau faktor kesuksesan yang anda junjung dan berlatih untuk memperjelas hal tersebut.

Beberapa contoh nilai atau faktor kesuksesan tersebut diantaranya, kesuksesan, prestasi, petualangan, kasih sayang, kemandirian, tantangan, kerjasama, kreativitas, keluarga, pertemanan, kesehatan, kebebasan, kekuatan, kepercayaan (spiritual), tanggung jawab, kesetiaan, kejujuran dan kepercayaan dalam hubungan, perkembangan pribadi, keamanan, kekayaan, kebahagiaan, dll. 7) Hadapi ketakutan untuk menjadi diri sendiri dengan percaya bahwa diri anda memiliki kekuatan tersendiri. b) Meningkatkan *self reliance* dengan beberapa cara menurut Wagnild (2014) diantaranya; 1) Pilih satu hal yang selalu anda ingin lakukan tapi anda berpikir tidak dapat melakukannya. 2) Jangan menyalahkan orang lain ketika terjadi sesuatu hal yang salah dalam hidup kita. 3) Jika dirimu tidak mengetahui cara menyelesaika atau melakukan sesuatu, minta batuanlah kepada orang lain. 4) Tetapkan prioritas dan lakukan hal tersebut. 5) Lakukan suatu hal hari ini yang takut dilakukan. 6) Berjalan dan berbicaralah seperti orang yang percaya diri. 7) Jika harus membuat suatu keputusan, maka lebih baik carilah informasi terlebih dahulu sebelum bertindak. 8) Buatlah daftar kejadian atau pencapaian yang berhasil dilakukan dan lihatlah daftar tersebut ketika merasa tidakberdaya dan dependen.

Adapun saran untuk komunitas, yaitu dapat memberikan dukungan kepada seluruh anggota serta mengadakan kegiatan yang dapat mengembangkan kemampuan para anggota, dan saling berbagi pengalaman dalam mengatasi berbagai kesulitan atau menjalani kehidupan.

Saran bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mencari keeratan hubungan atau pengaruh pilar resiliensi terhadap derajat resiliensi pasien dan menggali data demografi lain yang mempengaruhi resiliensi pasien untuk mempertajam dan memperkaya hasil penelitian

Daftar Pustaka

- _____. (2018, 6 21). *Guillain Barre Syndrome Fact Sheet*. Diambil kembali dari National Institute of Neurological Disorders and Stroke: <https://www.ninds.nih.gov/Disorders/Patient-Caregiver-Education/Fact-Sheets/Guillain-Barre-Syndrome-Fact-Sheet>
- Neroutsos, E., Vagionis, G., & Fiste, M. (2010). Guillain Barre Syndrome and Mood Disorders. *Annals Of General Psychiatry*.
- Wagnild, G. M. (2010). Discovering Your Resilience Core. *www.resiliencescale, IV*, 1-4.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and Psychometric Evaluation of The Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurment, 1*, 165-175.
- Wagnild, G. (2014). *True Resilience : Building A Life Of Strength, Courage, and Meaning*. Allendale, New Jersey, United State: Cope House Books.