

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gangguan jiwa merupakan sekumpulan gejala berupa pola perilaku atau pola psikologis yang memiliki makna klinis dan biasanya terkait dengan penderitaan (distress) dan mengganggu satu atau lebih fungsi vital manusia. Gangguan ini dapat berupa kombinasi emosi, perilaku, bagian kognitif atau persepsi yang terkait dengan fungsi tertentu pada area otak atau sistem saraf yang berperan dalam fungsi sosial manusia (Pandanwangi, 2023). Data Survei Kesehatan Indonesia 2023 menunjukkan bahwa Daerah Istimewa Yogyakarta tercatat sebagai prevalensi rumah tangga yang memiliki anggota keluarga dengan gangguan jiwa psikosis atau skizofrenia tertinggi di Indonesia, yaitu 9,3 per mil. Prevalensi kesehatan mental remaja usia 10-17 tahun menunjukkan angka 5,5% yang mengalami gangguan mental. Prevalensi depresi usia 14-25 tahun menunjukkan angka 2%. Kelompok lansia memiliki prevalensi depresi sebesar 1,9% (Kemenkes RI, 2023).

Salah satu gejala negatif skizofrenia yang memerlukan perhatian adalah harga diri rendah. Beberapa aspek dalam harga diri rendah meliputi ideal diri, gambaran diri, harga diri, identitas diri, dan peran diri (Arisandy *et al.*, 2024). Harga diri merujuk pada cara individu mengevaluasi dirinya berdasarkan pencapaian yang diraih dan kesesuaian perilaku dengan standar yang berlaku. Harga diri rendah terjadi saat individu memandang dirinya tidak berharga, tidak berarti, dan kurang percaya diri terhadap kemampuan diri. Harga diri

rendah juga bisa terjadi dari pengalaman negatif di masa lalu atau penolakan yang pernah dialami (Apita & Yani, 2022). Harga diri rendah yang tidak segera ditangani dapat menyebabkan individu mengalami isolasi sosial dan dapat berubah menjadi gangguan persepsi halusinasi.

Berdasarkan studi pendahuluan di RSJ Grhasia Yogyakarta selama bulan Januari – Desember 2025, terdapat pasien rawat inap yang memiliki harga diri rendah sejumlah 63 pasien termasuk harga diri rendah kronis dan harga diri rendah situasional. Dari hasil observasi, peneliti mengambil dua pasien yang menunjukkan tanda gejala harga diri rendah seperti perasaan tidak mampu, mengkritik diri, dan menyendiri. Pasien pertama tampak menjaga jarak dari orang lain, menghindari kontak mata, dan sering duduk menyendiri. Pasien juga ragu mengikuti kegiatan yang ada karena takut dan tidak mampu. Pasien kedua menunjukkan rasa tidak berharga, sering membandingkan diri dengan orang lain, cepat merasa putus asa, dan kurang yakin melakukan kegiatan.

Permasalahan yang dialami oleh pasien dengan harga diri rendah dapat ditangani melalui pemberian asuhan keperawatan yang terdiri dari pengkajian, diagnosa, perencanaan, implementasi, evaluasi, dan dokumentasi. Pelaksanaan asuhan keperawatan tersebut difokuskan pada pembentukan mekanisme koping adaptif serta peningkatan kemampuan pasien dalam berinteraksi dan berperan kembali dalam kehidupan sosial. Kegiatan yang bisa dilakukan di rumah sakit jiwa antara lain pemberian psikofarmaka, terapi individu, Terapi Aktivitas Kelompok (TAK), Terapi Modalitas, dan Terapi Kognitif (Nurwahidaya, 2025). Salah satu pendekatan terapi non-farmakologis yang

dapat diterapkan pada pasien harga diri rendah yaitu terapi aktivitas sebagai modalitas perawat untuk mengubah perilaku pasien menjadi adaptif (Tukatman *et al.*, 2023).

Pemilihan aktivitas berkebun didasarkan pada mekanisme psikologis yang unik dimana interaksi dengan makhluk hidup memberikan stimulus sensorik yang mengajarkan konsentrasi dan berfokus pada kegiatan saat ini. Melalui aktivitas menanam, pasien mendapatkan pengalaman penguasaan atas sebuah tugas yang memberikan hasil nyata. Keberhasilan merawat tanaman sampai tumbuh menjadi bukti kompetensi diri yang secara langsung mengurangi pandangan negatif pasien terhadap kemampuan mereka sendiri. Pemberian terapi melalui aktivitas berkebun mendukung pasien dalam membangun mekanisme penanggulangan untuk menghadapi masalah yang berkaitan dengan pengalaman negatif di masa lalu. Pasien diajarkan untuk mengenali potensi yang masih dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan rasa percaya diri sehingga kemampuan mereka dalam berinteraksi tidak terganggu. Terapi aktivitas berkebun dapat mengubah cara pandang dan interpretasi pasien terhadap berbagai hal ketika merasa kecewa, sehingga pasien merasakan lebih baik dalam emosional (Arinata, 2022).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa aktivitas berkebun memiliki unsur psikoterapi alami yang dapat meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Pada kelompok dewasa hingga lansia, berkebun selama ≥ 150 menit per minggu dikaitkan dengan kesejahteraan mental yang baik. Selain itu, menghabiskan sekitar 2,5 jam berkebun per minggu dapat

meningkatkan kepuasan hidup (Fjaestad *et al.*, 2023). Temuan ini diperkuat oleh studi intervensi berbasis alam pada orang dewasa berusia ≥ 18 tahun yang menunjukkan bahwa berkebun dan aktivitas luar ruang berbasis alam secara signifikan menurunkan gejala depresi dan kecemasan serta meningkatkan afek positif terutama bila dilakukan secara terstruktur selama 8-12 minggu (Coventry *et al.*, 2021). Uji coba terkontrol pada pasien rawat inap psikiatri dewasa menunjukkan bahwa terapi hortikultura menurunkan tingkat kecemasan dibandingkan perawatan standar sehingga bermanfaat baik bagi kelompok dewasa dengan gangguan mental (Joubert *et al.*, 2024). Untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri pasien, peneliti mengambil intervensi terapi aktivitas karena sederhana dan dapat memberikan pengalaman keberhasilan. Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan di atas, penulis tertarik untuk melakukan implementasi pada pasien dengan harga diri rendah yang berjudul “Penerapan Terapi Aktivitas : Berkebun Untuk Meningkatkan Harga Diri di Wisma Nakula RSJ Grhasia.”

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam studi kasus ini yaitu “Bagaimanakah Hasil Penerapan Terapi Aktivitas: Berkebun Untuk Meningkatkan Harga Diri di Wisma Nakula RSJ Grhasia?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diterapkan terapi aktivitas berkebun pada kedua pasien untuk meningkatkan harga diri di Wisma Nakula RSJ Grhasia.

2. Tujuan Khusus

- a. Dilakukan terapi aktivitas berkebun pada kedua pasien menggunakan asuhan keperawatan jiwa untuk meningkatkan harga diri di Wisma Nakula RSJ Grhasia.
- b. Diketahui respon kedua pasien setelah diberikan terapi aktivitas berkebun.
- c. Diketahui faktor pendukung dan penghambat kedua pasien setelah diberikan terapi aktivitas berkebun.

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup studi kasus ini penulis mengambil tindakan pada pasien dengan diagnosa harga diri rendah. Terapi yang digunakan penulis untuk meningkatkan harga diri rendah pasien yaitu terapi aktivitas berkebun dengan melibatkan dua responden.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai sumber informasi dalam pembelajaran tentang penerapan terapi aktivitas khususnya berkebun pada pasien dengan harga diri rendah.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pasien dan Keluarga

Diharapkan untuk lebih meningkatkan aktivitas yang positif dan menambah pemahaman keluarga dalam memberikan dukungan yang optimal selama proses perawatan.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat bermanfaat sebagai tambahan wawasan untuk kasus keperawatan jiwa, sehingga dapat digunakan sebagai bahan pembelajaran maupun penelitian selanjutnya.

c. Bagi Perawat Wisma Nakula RSJ Grhasia

Diharapkan memberikan manfaat dalam meningkatkan keterampilan dan pengetahuan dalam pelaksanaan asuhan keperawatan jiwa pada pasien dengan harga diri rendah.

F. Jurnal Pendukung

Tabel 1. Jurnal pendukung

Judul & Peneliti	Tujuan dan Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Kesimpulan
Analisa Penerapan Terapi Okupasi Berkebun Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Pasien Dengan Harga Diri Rendah Kronik di RSJ X Kota Bogor (Amelia, 2023)	Tujuan dari penulisan karya ilmiah ini adalah untuk menganalisa penerapan terapi okupasi berkebun untuk meningkatkan harga diri rendah pada pasien dengan harga diri rendah kronik. Metode karya ilmiah ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif dengan mendeskripsikan kasus dan perubahan pre dan post intervensi.	Studi kasus ini menggunakan instrumen lembar ceklis tanda dan gejala harga diri rendah. Hasil menunjukkan bahwa tanda gejala harga diri rendah setelah dilakukan terapi okupasi berkebun menanam kacang hijau di gelas plastik, kedua pasien mengalami penurunan tanda gejala harga diri rendah.	Penerapan terapi okupasi melalui kegiatan berkebun menggunakan media tanam kacang hijau dalam gelas plastik memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan harga diri pasien. Perubahan positif yang tercatat melalui instrumen lembar ceklis dari kondisi sebelum dan sesudah terapi menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang bersifat produktif ini efektif dalam menumbuhkan perasaan berdaya dan rasa keberhasilan di dalam diri pasien.
Penerapan Terapi Okupasi: Berkebun Cabai Pada Pasien Harga Diri Rendah Di Wilayah Kerja Rumah Sakit Jiwa Tampan Pekanbaru (Fitriani, 2023)	Tujuan studi kasus ini untuk menganalisis tingkat gejala harga diri rendah setelah dilakukan penerapan terapi okupasi: berkebun cabai pada pasien harga diri rendah.	Studi kasus ini menggunakan instrumen lembar observasi penurunan tanda dan gejala pasien harga diri rendah, SOP, dan format pengkajian jiwa. Hasil menunjukkan bahwa tanda gejala harga diri rendah	Intervensi okupasi berupa penanaman cabai memberikan dampak positif terhadap peningkatan evaluasi diri pada pasien dengan harga diri rendah. Temuan penelitian menegaskan bahwa setelah terlibat dalam proses bercocok tanam, kedua subjek mengalami perbaikan gejala yang nyata sehingga efektif sebagai media

Judul & Peneliti	Tujuan dan Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Kesimpulan
	Metode yang digunakan studi kasus ini adalah wawancara dan observasi pada 2 orang pasien.	setelah dilakukan terapi okupasi berkebun menanam cabai, kedua pasien mengalami peningkatan harga diri.	stimulasi untuk mengembalikan harga diri pasien yang sebelumnya terganggu.
Penerapan Intervensi Terapi Generalis dan Terapi Berkebun Terhadap Pasien dalam Mengontrol Halusinasi Studi Kasus (Dewa <i>et al.</i> , 2025)	Tujuan studi kasus ini untuk mengetahui dampak dari penerapan intervensi terapi generalis dan terapi berkebun terhadap pasien dalam mengontrol halusinasi. Metode penelitian ini menggunakan deskriptif dengan desain studi kasus	Hasil menunjukkan bahwa pasien mampu meningkatkan kemampuan aktivitas dan mengontrol halusinasinya.	Integrasi antara intervensi terapi generalis dan terapi berkebun terbukti memberikan kontribusi positif dalam membantu pasien mengelola gejala halusinasi. Temuan ini menegaskan bahwa keterlibatan aktif dalam kegiatan terstruktur di luar ruangan sangat efektif sebagai media distraksi sekaligus stimulasi untuk memperbaiki kondisi psikis pasien secara bertahap.
Asuhan Keperawatan Klien Harga Diri Rendah dengan Terapi Okupasi Berkebun (Kurniasari & Ekowati, 2023)	Tujuan studi kasus ini melakukan studi kasus penerapan terapi okupasi berkebun pada klien harga diri rendah. Metode penelitian ini yaitu studi kasus dengan menerapkan implementasi evidence based practice pada asuhan keperawatan.	Hasil menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kemampuan positif dan peningkatan harga diri klien	Berdasarkan analisis studi kasus ini, aktivitas berkebun terbukti efektif dalam memicu peningkatan harga diri sekaligus menguatkan kembali berbagai kemampuan positif yang dimiliki klien. Temuan ini memberikan gambaran bahwa integrasi kegiatan produktif ke dalam rencana keperawatan tidak hanya membantu klien mengenali potensi dirinya tetapi juga menjadi strategi yang

Judul & Peneliti	Tujuan dan Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Kesimpulan
Peningkatan Harga Diri pada Pasien Gangguan Konsep Diri : Rendah dengan Menggunakan Terapi Latihan Kemampuan Positif (Fazriyani & Mubin, 2021)	Tujuan studi kasus ini untuk menggali aspek-aspek positif yang sebenarnya dimiliki oleh pasien, sehingga pasien tumbuh perasaan bahwa dirinya berguna dan mampu menjadi individu yang lebih baik lagi. Studi kasus ini menerapkan metode Case Study dengan pendekatan asuhan keperawatan.	Hasil menunjukkan bahwa terjadi peningkatan harga diri setelah dilakukan latihan kemampuan positif	valid dalam mendukung perubahan perilaku yang lebih adaptif. Studi kasus ini membuktikan bahwa latihan kemampuan positif yang diberikan mampu mengubah pola pikir pasien sehingga mereka merasa lebih berguna dan memiliki harapan untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Temuan ini menegaskan bahwa pengenalan kembali terhadap kelebihan diri merupakan langkah krusial dalam mengubah persepsi negatif menjadi keyakinan diri yang lebih kuat.