

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kondisi psikologis seseorang merupakan aspek yang memiliki peranan sangat fundamental karena berpengaruh pada kemampuan individu dalam berpikir, merasakan, dan berperilaku secara adaptif. Data global menunjukkan peningkatan kasus gangguan jiwa setiap tahun. WHO (2025) melaporkan bahwa sekitar 1 dari 8 orang mengalami gangguan kesehatan jiwa, dengan permasalahan rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri yang kerap muncul sebagai salah satu manifestasi psikososial, di mana keadaan tersebut berpotensi melemahkan rasa percaya individu terhadap kemampuan dan nilai dirinya sendiri, membatasi kemampuan sosial, dan meningkatkan risiko depresi maupun kecemasan.

Pelayanan kesehatan jiwa tidak hanya dilakukan di rumah sakit jiwa, tetapi juga perlu dilaksanakan pada fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama. Puskesmas memiliki peran penting dalam upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif, termasuk dalam memberikan pelayanan kesehatan jiwa kepada masyarakat. Puskesmas Gamping II merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama di Kabupaten Sleman yang memberikan pelayanan kesehatan kepada masyarakat di wilayah kerjanya. Pelayanan kesehatan jiwa di tingkat puskesmas penting untuk membantu masyarakat yang mengalami masalah psikologis agar dapat memperoleh deteksi dan intervensi secara lebih awal serta berkesinambungan.

Salah satu masalah psikologis yang dapat ditemukan dalam pelayanan keperawatan jiwa adalah harga diri rendah. Harga diri rendah merupakan kondisi ketika individu memiliki penilaian negatif terhadap dirinya sendiri, merasa tidak mampu, tidak berharga, kurang percaya diri, serta cenderung memandang dirinya secara negatif. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kemampuan individu dalam berinteraksi dengan lingkungan, mengambil keputusan, menjalankan aktivitas sehari-hari, dan mengembangkan kemampuan yang dimiliki.

Jika harga diri rendah tidak teratasi dalam jangka panjang, kondisi ini dapat berdampak negatif pada aspek psikologis, sosial, dan fungsional individu. Secara psikologis, pasien dapat mengalami peningkatan rasa cemas, perasaan tidak berharga, serta penilaian diri negatif yang menetap. Dalam aspek sosial, individu cenderung menarik diri dari lingkungan, menghindari interaksi, mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan interpersonal, dan kehilangan motivasi untuk berpartisipasi dalam aktivitas. Sementara itu, pada aspek fungsional, harga diri rendah dapat menurunkan kemampuan mengambil keputusan, mengurangi produktivitas, menghambat pencapaian akademik atau pekerjaan, serta menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan. Pada kondisi tertentu, perasaan tidak berharga yang berkelanjutan juga dapat meningkatkan risiko munculnya pikiran menyakiti diri sendiri atau bunuh diri sehingga diperlukan deteksi dan penanganan yang tepat.

Penatalaksanaan harga diri rendah dapat dilakukan melalui berbagai intervensi keperawatan, salah satunya adalah terapi afirmasi positif. Terapi afirmasi positif merupakan salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis yang dilakukan dengan memberikan pernyataan atau kalimat positif mengenai diri yang diucapkan atau dituliskan secara berulang. Intervensi ini bertujuan membantu individu mengurangi penilaian negatif terhadap diri, mengenali kemampuan dan potensi yang dimiliki, memperkuat keyakinan positif terhadap diri sendiri, serta meningkatkan mekanisme koping yang adaptif.

Dalam pelaksanaannya, terapi afirmasi positif dapat dilakukan dengan cara membantu pasien mengenali perasaan, kemampuan, harapan, dan hal-hal positif yang dimiliki. Pasien kemudian diarahkan untuk menentukan kalimat afirmasi positif yang sesuai dengan kondisi dan harapannya. Kalimat tersebut dapat dituliskan dan diucapkan secara berulang sebagai bagian dari kegiatan sehari-hari. Prosedur terapi afirmasi positif dalam proposal ini meliputi tahap persiapan, orientasi, kerja, dan terminasi. Pada tahap kerja, pasien diarahkan untuk melakukan relaksasi sederhana, mengemukakan harapan, menentukan kalimat afirmasi positif, menuliskan kalimat afirmasi, serta mengulanginya secara teratur.

Dalam tinjauan jurnal pendukung, terdapat lima penelitian yang menguatkan relevansi serta efektivitas terapi afirmasi positif pada pasien dengan harga diri rendah. Penelitian oleh Suharli, Agfithania Briliani & Sriati, Aat (2023) menunjukkan bahwa afirmasi positif mampu meningkatkan harga diri pasien melalui pengukuran RSES di RSJ Palembang. Secara

internasional, penelitian meta-analisis oleh Soler et al. (2023) memperkuat efektivitas intervensi self-affirmation dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada individu yang mengalami ancaman identitas. Selain itu, penelitian oleh Fazriyani, Gihna Yustina & Mubin, Mohammad Fathul (2021) membuktikan bahwa latihan kemampuan positif dapat meningkatkan perspektif diri dan interaksi sosial pasien. Intervensi psikoedukasi oleh Sondakh dkk. (2025) juga menunjukkan peningkatan kemampuan masyarakat dalam mengelola stres melalui afirmasi positif. Terakhir, penelitian oleh Anggraini dkk. (2025) menguatkan bahwa terapi afirmasi positif mampu meningkatkan kualitas hidup pasien dengan harga diri rendah secara signifikan. Kelima penelitian tersebut konsisten menunjukkan manfaat afirmasi positif dalam konteks psikososial, sehingga mendukung keaslian serta relevansi penerapannya dalam asuhan keperawatan jiwa.

Terapi afirmasi positif memiliki kelebihan karena bersifat sederhana, noninvasif, tidak membutuhkan peralatan khusus, serta dapat dilakukan dalam kegiatan pelayanan keperawatan. Intervensi ini juga dapat disesuaikan dengan kondisi, kemampuan, dan harapan masing-masing pasien. Dalam konteks pelayanan kesehatan tingkat pertama, penerapan intervensi sederhana seperti afirmasi positif diharapkan dapat menjadi salah satu bentuk dukungan psikososial bagi pasien dengan masalah harga diri rendah.

Puskesmas Gamping II sebagai fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama dapat menjadi salah satu tempat pelaksanaan intervensi keperawatan jiwa di masyarakat. Pelaksanaan penelitian di wilayah kerja Puskesmas

Gamping II diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai penerapan terapi afirmasi positif pada pasien dengan harga diri rendah dalam konteks pelayanan kesehatan tingkat pertama. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat bagi perawat dalam mengembangkan intervensi keperawatan jiwa yang sederhana, aman, dan dapat diterapkan secara berkelanjutan

Berdasarkan kondisi global, nasional, daerah, situasi nyata di Puskesmas Gamping II, serta hasil studi pendahuluan, maka penelitian dengan judul “Penerapan Terapi Afirmasi Positif: Support Diri pada Pasien dengan Harga Diri Rendah” penting dilakukan untuk memperkuat praktik asuhan keperawatan jiwa serta meningkatkan kualitas pelayanan kepada pasien.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari studi kasus ini adalah sebagai berikut: “ Bagaimana penerapan teknik afirmasi positif untuk meningkatkan harga diri?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menerapkan penerapan teknik afirmasi positif untuk meningkatkan harga diri di wilayah kerja Puskesmas Gamping II

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi harga diri rendah pada dua pasien di wilayah kerja Puskesmas Gamping II
- b. Melaksanakan teknik afirmasi positif pada dua pasien untuk meningkatkan harga diri di wilayah kerja Puskesmas Gamping II

- c. Mengetahui respon kedua pasien setelah diberikan penerapan teknik afirmasi positif untuk meningkatkan harga diri di wilayah kerja Puskesmas Gamping II
- d. Mengetahui faktor pendukung dan penghambat teknik afirmasi positif pada dua pasien untuk meningkatkan harga diri di wilayah kerja Puskesmas Gamping II

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup dari kasus yang diambil oleh penulis adalah keperawatan jiwa dengan penerapan terapi afirmasi positif pada pasien dengan harga diri rendah.

E. Manfaat penelitian

1. Teoritis

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang keperawatan jiwa, serta memperkuat pedoman pelaksanaan intervensi penerapan terapi afirmasi positif: support diri pada pasien, sehingga asuhan keperawatan yang diberikan dapat bersifat komprehensif.

2. Praktis

a. Perawat

Meningkatkan wawasan dan penerapan ilmu keperawatan jiwa dalam memberikan asuhan keperawatan yang efektif serta komprehensif.

b. Pendidikan

Hasil dari studi kasus ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai sumber acuan, referensi serta materi pembelajaran bagi sivitas akademika Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

c. Penelitian selanjutnya

Hasil dari studi kasus ini diharapkan dapat ditindaklanjuti dan dikembangkan secara berkelanjutan pada waktu mendatang sebagai upaya untuk memperluas cakupan serta meningkatkan penerapan intervensi keperawatan jiwa yang bersifat efektif, menyeluruh, dan terintegrasi dalam praktik pelayanan kesehatan.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No.	Jurnal	Tujuan	Hasil	Kesimpulan
1.	Penerapan Terapi Afirmasi Positif pada Pasien dengan Harga Diri Rendah di Rumah Sakit Jiwa Palembang Suharli, Agfithania Briliani & Sriati, Aat (2023)	Memberikan asuhan keperawatan pada pasien dengan harga diri rendah melalui intervensi terapi afirmasi positif di rumah sakit jiwa Palembang.	Setelah pelaksanaan afirmasi selama beberapa sesi, terlihat peningkatan skor RSES pada sebagian pasien dan perbaikan observasional: pasien menjadi lebih terbuka, lebih inisiatif berbicara, tidak defensif, lebih ceria, serta lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan klinik. Dokumentasi kasus melaporkan peningkatan fungsi sosial/emosional dalam jangka pendek.	Terapi afirmasi berpengaruh terhadap peningkatan harga diri pasien, hal ini dibuktikan dengan peningkatan skor pada ketiga pasien melalui pengukuran Rosenberg <i>Self Esteem Scale</i> dan penurunan jumlah tanda gejala yang muncul pada pasien melalui hasil observasi tanda dan gejala pada pasien dengan harga diri rendah
2.	<i>Effectiveness of Self-Affirmation Interventions in Educational Settings: A Meta-Analysis</i> Soler, et all (2023)	Menilai efektivitas intervensi self-affirmation secara umum terhadap berbagai aspek psikologis, akademik, dan kesejahteraan pada siswa dan mahasiswa di lingkungan pendidikan.	Intervensi self-affirmation terbukti efektif dengan efek kecil hingga sedang dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, kepercayaan diri, dan performa akademik, terutama pada individu yang mengalami ancaman identitas.	Intervensi afirmasi diri efektif dan menghasilkan ukuran efek rata-rata yang kecil. Secara praktis, temuan ini menunjukkan bahwa intervensi afirmasi diri dapat menjadi alat yang bermanfaat dalam lingkungan pendidikan, khususnya dalam hal prestasi

No.	Jurnal	Tujuan	Hasil	Kesimpulan
				akademik dan kesejahteraan siswa.
3.	Peningkatan harga diri pada pasien gangguan konsep diri : harga diri rendah dengan menggunakan terapi latihan kemampuan positif Fazriyani, Gihna Yustina & Mubin, Mohammad Fathul (2021)	Penelitian ini menggunakan intervensi latihan kemampuan positif (SP1–SP4). Latihan tersebut mencakup identifikasi kemampuan, pemilihan kemampuan yang ingin dilatih, pelatihan kemampuan secara rutin, serta evaluasi	Hasil menunjukkan adanya peningkatan kemampuan pasien dalam mengenali kekuatan dirinya dan meningkatnya harga diri.	Kemampuan positif pada pasien 1 dan 2 didapatkan respon bahwa pasien saat ini tidak mengalami kesulitan untuk berhubungan dengan teman lainnya, klien mulai percaya diri, klien mengatakan sudah mampu melakukan jadwal kegiatan secara mandiri
4.	Sehat Jiwa, Hidup Sejahtera: Psikoedukasi Pengelolaan Stres melalui Afirmasi Positif untuk Masyarakat di Desa Sijantung, Kepulauan Riau Sondakh dkk. (2025)	Penelitian ini merupakan kegiatan psikoedukasi pengelolaan stres yang diberikan kepada masyarakat dewasa awal di Desa Sijantung. Intervensi berupa edukasi kesehatan mental dan teknik afirmasi positif sebagai upaya membantu masyarakat mengatur stres,	Hasil penelitian menunjukkan peningkatan pengetahuan dan kemampuan peserta dalam mengelola stres.	Psikoedukasi pengelolaan stres melalui afirmasi positif efektif meningkatkan pemahaman, keterampilan, dan kesejahteraan mental masyarakat dewasa awal.

No.	Jurnal	Tujuan	Hasil	Kesimpulan
		meningkatkan kesadaran diri, dan memahami cara berpikir positif		
5.	<i>Application of Positive Affirmation Therapy to Improve The Quality of Life in Patients with Low Self-Esteem</i> Anggraini, dkk. (2025)	Mengetahui efektivitas terapi afirmasi positif dalam meningkatkan kualitas hidup pasien dengan harga diri rendah di Rumah Sakit Jiwa dr. RM Soedjarwadi Klaten.	Pemberian terapi afirmasi positif selama tiga hari menunjukkan peningkatan kualitas hidup yang signifikan pada pasien dengan harga diri rendah, dari kategori sedang menjadi baik hingga sangat baik	Terapi afirmasi positif telah terbukti sebagai metode non-farmakologis yang efektif, aman, dan sederhana untuk meningkatkan kualitas hidup pada pasien dengan harga diri rendah. Intervensi ini dapat menjadi terapi pendukung dalam keperawatan kesehatan mental, terutama dalam memperkuat konsep diri pasien