

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi kasus yang dilakukan penulis dengan proses asuhan keperawatan jiwa di Puskesmas Gamping II dengan masalah keperawatan harga diri rendah yang berfokus pada terapi afirmasi positif diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Pengkajian asuhan keperawatan Pasien I (Tn. A) dan Pasien II (Tn. S) yang dilakukan di rumah pasien di wilayah kerja Puskesmas Gamping II menunjukkan bahwa kedua pasien mengalami masalah keperawatan utama berupa harga diri rendah kronis. Hasil pengkajian meliputi pasien merasa malu, merasa tidak percaya diri, merasa gagal, meremehkan kemampuan diri, kontak mata kurang, afek datar, dan cenderung mengisolasi diri di dalam rumah. Faktor yang memengaruhi kondisi tersebut antara lain hambatan adaptasi lingkungan tempat tinggal pasca kepulangan dari Kalimantan pada Pasien I serta tekanan psikologis akibat penyusunan skripsi pada Pasien II, yang disertai latar belakang gangguan psikiatri (Undifferentiated Schizophrenia).
2. Implementasi keperawatan yang diberikan kepada kedua pasien yaitu terapi afirmasi positif: support diri yang dikombinasikan dengan latihan relaksasi napas dalam selama tiga hari berturut-turut melalui kunjungan rumah (home visit). Tindakan ini bertujuan untuk mengurangi pola pikir autokritik dan narasi negatif, memperkuat keyakinan positif terhadap

nilai dan potensi diri, menstabilkan emosi, melatih kontak mata saat berkomunikasi, serta memotivasi pasien untuk mengulang penulisan dan pengucapan kalimat afirmasi positif secara mandiri sebelum tidur malam yang dimasukkan dalam jadwal kegiatan harian di rumah. Selain itu, pasien juga diberikan penguatan positif (reinforcement) dan pujian atas setiap kemajuan yang dicapai selama intervensi di rumah.

3. Setelah diberikan terapi afirmasi positif selama tiga hari di rumah pasien, kedua pasien menunjukkan peningkatan respons harga diri yang positif. Perubahan yang tampak meliputi berkurangnya rasa malu, meningkatnya kontak mata dan keterbukaan dalam berkomunikasi, serta tumbuhnya rasa percaya diri. Peningkatan respons harga diri pada kedua pasien memiliki fokus perbaikan yang berbeda sesuai dengan pemicu utamanya. Pada Pasien I (Tn. A), peningkatan ditunjukkan dengan berkurangnya rasa canggung dan ketakutan sosial sehingga pasien mulai berani keluar rumah dan mengikuti kegiatan kemasyarakatan seperti kerja bakti. Sedangkan pada Pasien II (Tn. S), peningkatan harga diri tampak pada pemulihan konsep diri dan stabilitas emosional yang baik, di mana pasien merasa lebih berharga, mampu mengendalikan amarahnya saat berada di rumah, serta berani mengungkapkan keinginan untuk mulai menyapa dan berinteraksi kembali dengan teman-teman kuliahnya.

Dengan demikian, terapi afirmasi positif yang dilaksanakan di rumah pasien terbukti efektif membantu meningkatkan harga diri pasien karena mampu menggantikan pola pikir negatif menjadi keyakinan diri yang positif,

memberikan rasa tenang melalui relaksasi, serta mendorong pasien untuk lebih adaptif dalam berinteraksi sosial di lingkungan tempat tinggalnya. Oleh karena itu, terapi afirmasi positif dapat dijadikan salah satu intervensi keperawatan jiwa nonfarmakologis yang efektif dan sederhana.

B. Saran

1. Bagi Pasien Harga Diri Rendah

Pasien diharapkan dapat terus melatih diri dengan mengulang kalimat afirmasi positif secara mandiri di rumah, menjadikannya bagian dari rutinitas harian, serta berusaha mengenali potensi dan kelebihan yang dimiliki. Dengan konsistensi, afirmasi positif dapat membantu memperkuat rasa percaya diri, mengurangi pikiran negatif, dan meningkatkan kualitas hidup.

2. Bagi Perawat

Perawat diharapkan dapat menjadikan terapi afirmasi positif sebagai salah satu intervensi keperawatan jiwa yang sederhana, aman, dan efektif untuk pasien dengan harga diri rendah. Perawat juga perlu memberikan pendampingan, motivasi, serta evaluasi berkala agar pasien mampu menjalankan afirmasi positif secara konsisten. Selain itu, perawat dapat mengintegrasikan terapi ini dengan kegiatan edukasi kesehatan mental dan dukungan keluarga.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas jumlah subjek penelitian agar hasilnya lebih representatif, memperpanjang durasi

intervensi sehingga dapat melihat efek jangka panjang dari afirmasi positif, serta menggunakan instrumen pengukuran yang lebih beragam untuk menilai perubahan harga diri. Penelitian lanjutan juga dapat mengkaji kombinasi afirmasi positif dengan intervensi psikososial lain sehingga hasilnya lebih komprehensif.