

# **Penerapan Afirmasi Positif Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Pasien Harga Diri Rendah Di Desa Cikadu Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang**

**Riswandi**

## **Abstrak**

**Latar belakang:** Gangguan konsep diri harga diri rendah adalah perasaan yang tidak berharga dan tidak berarti dan rendah diri akibat evaluasi yang negatif terhadap harga diri rendah dibagi menjadi, harga diri rendah situasional dan harga diri rendah kronik. Afirmasi positif adalah pernyataan-pernyataan positif yang diulang-ulang dengan tujuan menggantikan pikiran negatif dengan yang lebih positif dan konstruktif. Tujuan afirmasi positif bagi klien dengan harga diri rendah adalah untuk memberikan pasien pikiran yang positif, sehingga meningkatkan nilai-nilai individu pasien dan meningkatkan kualitas hidup dengan harga diri rendah. **Tujuan:** Untuk mengetahui efektivitas terapi afirmasi positif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada Sdr. M dengan harga diri rendah. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode penelitian studi kasus/ *Case Study*, analisa yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisa deskriptif. **Hasil:** Terdapat peningkatan kepercayaan diri dan kualitas hidup Sdr M setelah diberikan terapi afirmasi positif selama 15 menit dalam 3 hari. **Simpulan:** Terapi afirmasi positif efektif digunakan untuk meningkatkan kualitas hidup dan kepercayaan diri pada pasien harga diri rendah.

**Kata kunci:** Afirmasi Positif, Kepercayaan diri, Harga Diri Rendah.

## **Abstract**

**Background:** Low self-esteem self-concept disorder is a feeling of worthlessness and meaninglessness and low self-esteem due to negative evaluation of low self-esteem, divided into situational low self-esteem and chronic low self-esteem. Positive affirmations are positive statements that are repeated with the aim of replacing negative thoughts with more positive and constructive ones. The purpose of positive affirmations for clients with low self-esteem is to provide the patient with positive thoughts, thereby increasing the patient's individual values and improving the quality of life with low self-esteem. **Objective:** To determine the effectiveness of positive affirmation therapy to increase self-confidence in Mr. M with low self-esteem. **Method:** This research uses a case study research method, the analysis used in this research uses descriptive analysis. **Results:** There was an increase in Mr M's self-confidence and quality of life after being given positive affirmation therapy for 15 minutes in 3 days. **Conclusion:** Positive affirmation therapy is effectively used to improve quality of life and self-confidence in patients with low self-esteem.

**Keywords:** Positive Affirmations, Self-confidence, Low Self-Esteem.

## **PENDAHULUAN**

Gangguan jiwa merupakan suatu keadaan dimana individu mengalami

kesulitan dengan persepsinya terhadap kehidupan, kesulitan dalam menjalin hubungan dengan orang lain, serta

kesulitan dalam menentukan sikap bagi dirinya sendiri (Handayani et al., 2025.). Data Prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia ditunjukkan dengan gejala depresi pada rentan usia 15 tahun ke atas sekitar 6,1 % dari jumlah penduduk Indonesia. Prevalensi gangguan jiwa berat seperti skizofrenia mencapai 450.000 orang atau sebanyak 7 per 1000 penduduk (Kemenkes RI, 2018).

Skizofrenia merupakan salah satu gangguan jiwa yang ada di Indonesia. Skizofrenia adalah salah satu gangguan jiwa berat yang dapat mempengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku individu. Skizofrenia mempengaruhi sekitar 24 juta orang atau 1 dari 300 orang di seluruh dunia. Orang dengan skizofrenia memiliki harapan hidup 10-20 tahun lebih rendah dibandingkan dengan populasi umum. Skizofrenia ditandai dengan gangguan signifikan dalam persepsi dan perubahan perilaku WHO (2022).

Orang dengan skizofrenia mungkin mengalami kesulitan yang terus-menerus dengan fungsi kognitif

mereka. Skizofrenia menimbulkan gejala positif dan gejala negatif. Gejala positif biasa disebut dengan gejala akut dimana pikiran dan indera yang tidak biasa yang mengarah ke perilaku seseorang yang tidak normal (Yusuf, 2022). Skizofrenia juga mempunyai gejala negatif yang biasa disebut juga dengan gejala kronis yang lebih dikenali di bandingkan pada gejala positif dan menjadi lebih jelas setelah berkembang menjadi gejala positif. Jika gejala negatif ini memburuk, kemampuan kerja dan perawatan diri seseorang akan dapat terpengaruhi seperti menarik diri atau isolasi sosial, kurangnya motivasi, dan ekspresi wajah yang datar (Yusuf, 2022). Salah satu gejala negatif dari skizofrenia yaitu gangguan konsep diri harga diri rendah.

Gangguan konsep diri harga diri rendah adalah perasaan yang tidak berharga dan tidak berarti dan rendah diri akibat evaluasi yang negatif terhadap harga diri rendah dibagi menjadi harga diri rendah situasional dan harga diri rendah kronik. Pasien dengan gangguan harga diri rendah

akan memiliki perasaan tidak berharga, tidak berarti, dan harga diri rendah yang berkepanjangan karena evaluasi negatif terhadap diri mereka sendiri dan diri mereka sendiri kemampuan merupakan gambaran seseorang yang memiliki harga diri yang rendah (Pardede, 2020).

Penatalaksaan untuk pasien dengan skizofrenia dengan harga diri rendah dapat dilakukan dengan beberapa cara antara lain: melakukan tindakan inovasi seperti latihan relaksasi dan terapi musik, terapi spiritual TAK, pendidikan kesehatan, komunikasi terapeutik, terapi energi dan pemberian obat yang sesuai dengan anjuran dokter, terapi modalitas keperawatan jiwa, kunjungan rumah, untuk menurunkan gejala dan tingkat depresi pada klien (Faruk Ibrahim, 2023). Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk pasien dengan harga diri rendah yaitu dengan memberikan afirmasi positif.

Afirmasi positif adalah pernyataan-pernyataan positif yang diulang-ulang dengan tujuan menggantikan pikiran negatif dengan yang lebih positif dan konstruktif. Tujuan afirmasi positif

bagi klien dengan harga diri rendah adalah untuk memberikan pasien pikiran yang positif, sehingga meningkatkan nilai-nilai individu pasien dan meningkatkan kualitas hidup dengan harga diri rendah (Relica & Mariyati, 2024). Hal ini sesuai dengan penelitian Ardika et al., (2021) yang menyatakan teknik Afirmasi Positif dapat diberikan 3 kali secara berulang ulang selama 5-10 menit dalam 3 kali pertemuan. Terapi afirmasi positif mampu efektif meningkatkan kualitas hidup pasien skizofrenia dengan harga diri rendah, artinya dengan melatih afirmasi positif juga dapat mencegah terjadinya keparahan pada pasien.

## METODE

Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dengan pendekatan study kasus atau *case study*. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang memfokuskan pada objek atau subjek yang diteliti secara objektif, dengan tujuan menggambarkan fakta, karakteristik, dan frekuensi secara sistematis pada objek yang diteliti, serta

mengumpulkan informasi mengenai gejala yang muncul saat penelitian dilakukan. Sedangkan pendekatan study kasus dengan proses keperawatan, dimana peneliti fokus kepada masalah gangguan harga diri rendah kronik dan penerapan afirmasi positif selama 15 menit dalam 3 hari, dilakukan pada Sdr.M di Desa Cikadu RT. 19 / RW. 003.

## HASIL

Setelah diberikan terapi afirmasi positif selama 15 menit dalam waktu 3 hari sekali, terdapat peningkatan kualitas hidup, dan kepercayaan pada Sdr.M.

## PEMBAHASAN

Setelah dilakukan pemberian afirmasi positif selama 15 menit dalam waktu 3 hari terdapat peningkatan kualitas hidup dan kepercayaan diri pada Sdr.M dimana sebelumnya klien mengatakan merasa tidak percaya diri, merasa dirinya hanya menjadi beban keluarga karena tidak bekerja, sering bepergian tanpa arah dan tujuan yang jelas, mengurung diri, merasa dirinya

jelek, sering melamun, klien menjadi termotivasi merasa dirinya lebih percaya diri, beribadah, mampu melakukan pekerjaan rumah, bekerja untuk membantu memenuhi kebutuhan keluarga dan melakukan hal-hal yang bersifat positif, hal ini menunjukkan adanya pengaruh terapi afirmasi positif terhadap peningkatan kepercayaan diri dan kualitas hidup Sdr. M yang mengalami masalah kesehatan jiwa dengan harga diri rendah.

Pada hari pertama dilakukan pendekatan dan membina hubungan saling percaya serta menggali informasi mengenai hal-hal positif yang biasa dilakukan klien. Pemberian afirmasi positif pada hari pertama ini menunjukkan hasil yang positif karena Sdr.M mampu mengungkapkan perasaan, dan mau melakukan kegiatan positif seperti membersihkan rumah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Siswati Aliwu & Wahab Pakaya, 2023), Terdapat pengaruh antara afirmasi positif terhadap peningkatan *quality of life*

(kualitas hidup) pasien harga diri rendah.

Implementasi pada hari kedua, peneliti mengkaji ulang perasaan Sdr.M, hasilnya Sdr.M ingin memberikan sesuatu yang berharga untuk ibunya, sehingga diberikan afirmasi positif berupa motivasi untuk terus berusaha, dan bekerja keras. Setelah diberikan afirmasi positif Sdr.M lebih bermotivasi dan percaya diri serta bersemangat untuk bekerja lebih keras untuk memenuhi kebutuhan ibu dan keluarga.

Pada hari ketiga diberikan afirmasi positif selama 10 menit sehingga Sdr.M lebih percaya diri, mampu bekerja sebagai penjahit konveksi dan kualitas hidup meningkat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Relica & Mariyati, 2024) responden setelah diberikan teknik afirmasi positif mengalami peningkatan pada harga diri.

Setelah diberikan afirmasi positif menunjukkan adanya pengaruh terapi afirmasi positif terhadap peningkatan

kepercayaan diri dan kualitas hidup Sdr. M yang mengalami masalah kesehatan jiwa dengan harga diri rendah. Afirmasi positif dapat meningkatkan harga diri karena mengubah pola pikir negatif. Afirmasi positif membantu menggantikan pikiran negatif dengan pikiran positif, sehingga mengurangi kritik diri dan meningkatkan kepercayaan diri. Selain itu, afirmasi positif dapat meningkatkan kesadaran diri dengan membantu individu menjadi lebih sadar akan kelebihan dan kekuatan mereka, sehingga meningkatkan harga diri. Afirmasi positif juga dapat mengurangi stres dan kecemasan serta meningkatkan motivasi, firmasi positif dapat meningkatkan motivasi dan semangat, sehingga individu lebih percaya diri untuk mencapai tujuan mereka.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan terapi afirmasi positif yang diberikan kepada Sdr. M dilakukan selama 15 menit dalam 3 hari sekali efektif dilakukan untuk meningkatkan

kepercayaan diri dan kualitas hidup pada Sdr M yang mengalami masalah kesehatan jiwa dengan Harga diri rendah.

## SARAN

Terapi Afirmasi Positif dapat dikombinasikan dengan terapi lainnya seperti terapi spiritual, terapi aktivitas seperti melakukan pekerjaan sesuai keahlian dari klien dan terapi lainnya guna meningkatkan kepercayaan diri dan kualitas hidup pasien yang mengalami masalah kesehatan jiwa dengan harga diri rendah

## *ACKNOWLEDGEMENT AND REFERENCES*

Ardika, N. A., Mubin, M. F., Rejeki, S., Pohan, V. Y., & Samiasih, A. (2021). Pengaruh Terapi Afirmasi Positif Terhadap Quality Of Life Pasien Harga Diri Rendah pada Skizofrenia di RSJD Dr. Arif Zainuddin Surakarta. *Universitas Muhammadiyah Semarang*, 4, 1590–1599.

Arianata, I. G. Y., Yunitasari, P., &

Sulistiyowati, E. T. (2018). Penerapan Terapi Okupasi Berkebun Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Pasien Harga Diri Rendah Di Ruang Gatotkaca Rumah Sakitjiwa Daerah Surakarta. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 3(1), 10–27. di akses pada tanggal 19 Januari 2024

Darsana, I. W., & Suariyani, N. L. P. (2020). Trend Karakteristik Demografi Pasien Skizofrenia Di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Bali (2013-2018). *Archive of Community Health*, 7(1), 41. <https://doi.org/10.24843/ach.2020.v07.i01.p05>

Faruk Ibrahim, D. A. (2023). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Gejala pada Pasien Gangguan Jiwa dengan Resiko Perilaku Kekerasan. *Jurnal Surya Medika*, 9(3), 153–156. <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i3.6482>

Fatma Dilla Adinda, Anisa Septi Artanti, Diva Savira, Ratna Juwita,

- & Zahra, A. (2024). Efektivitas Afirmasi Positif terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Mahasiswa. *Culture Education and Technology Research (Cetera)*, 1(2), 50–58. <https://doi.org/10.31004/ctr.v1i2.35>
- Fatmawati Halim. (2019). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Belajar Mahasiswa Pendidikan Dasar. *PiJIES: Pedagogik Journal of Islamic Elementary School*, 2, No.2(2), 129–146.
- Grace Septyanti, Novita Anggraini, & Aprida Manurung. (2024). Penerapan Terapi Afirmasi Positif pada Pasien dengan Harga Diri Rendah di Rumah Sakit Jiwa Palembang. *Jurnal Anestesi*, 2(3), 168–177. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i3.1221>
- Handayani, B., Naralia, T. W., & Putr, A. L. K. (1 C.E.). Studi Kasus: Terapi Okupasi Menggambar dalam Meningkatkan Harga Diri Pasien dengan Harga Diri Rendah. *JKeperawatan Degeneratif*, 2023(2).
- Pardede, J. A., Simanjuntak, G. V., & Laia, R. (2020). The Symptoms of Risk of Violence Behavior Decline after Given Progressive Muscle Relaxation Therapy on Schizophrenia Patients. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 91–100. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.32584/jikj.v3i2.534>
- Pardede, J. A. (2020). Ekspresi Emosi Keluarga Yang Merawat Pasien Skizofrenia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6(2), 117–122. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v6i2.403>
- Pardede, J. A., & Laia, B. (2020). Decreasing Symptoms of Risk Of Violent. *Nursing Care Journal*, August. <https://doi.org/10.32584/jkj.v3i3.621>

- Putra, D. H. (2024). *Penerapan Expressive Writing pada Tn . G dan Tn . Y dengan Masalah Keperawatan Harga Diri Rendah Kronis di Ruang Petruk Gareng RSJD Provinsi Jambi.* 24(3), 2148–2154. <https://doi.org/10.33087/jubj.v24i3.5602>
- Rahayu, S., Mustikasari, M., & Daulima, N. H. . (2019). Perubahan Tanda Gejala dan Kemampuan Pasien Harga Diri Rendah Kronis Setelah Latihan Terapi Kognitif dan Psikoedukasi Keluarga. *Journal Educational of Nursing(Jen)*, 2(1), 39–51. <https://doi.org/10.37430/jen.v2i1.10>
- Relica, C., & Mariyati. (2024). Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal. *Peran Mikronutrisi Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19*, 14(3), 75–82. <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/1979/1260>
- Rokhimmah, Y., & Rahayu, D. A. (2020). Penurunan Harga Diri Rendah dengan menggunakan Penerapan Terapi Okupasi (Berkebun). *Ners Muda*, 1(1), 18. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i1.5493>
- Siswati Aliwu, L., & Wahab Pakaya, A. (2023). Pengaruh Terapi Afirmasi Positif Terhadap Quality Of Life (Kualitas Hidup) Pasien Harga Diri Rendah Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(1), 193–207.
- Suwardiman, D. (2023). Peran Penting Keluarga dalam Menjaga dan Merawat Individu yang Mengalami Gangguan Jiwa. *Faletehan Health Journal*, 10(2), 216–221. [www.journal.lppm-stikefsfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ](http://www.journal.lppm-stikefsfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ)
- Yusuf. (2022). *Buku ajar keperawatan kesehatan jiwa 1. May*, 75–77.
- Zebua, D., Sitepu, A., Nasution, A., & Dinata, M. (2022). Audio Afirmasi Untuk Membentuk Harga Diri Positif Individu. *Jurnal*

*Consulenza : Jurnal Bimbingan  
Konseling Dan Psikologi, 5(2),  
127–136. [https://doi.org/10.56013  
/jcbkp.v5i2.1466](https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i2.1466)*