

**PENERAPAN LATIHAN KEMAMPUAN POSITIF TERHADAP
PENINGKATAN HARGA DIRI RENDAH PADA PASIEN DI RSJD
DR. AMINO GONDOHUTOMO JAWA TENGAH**

Valentine Febiola Mawene¹, Dwi Indah Iswenty²

Universitas Karya Husada Semarang

Email : valentinefmawene@gmail.com¹, misskey.indah@yahoo.com²

ABSTRAK

Latar Balakang: Harga diri merupakan aspek penting dalam pembentukan kepribadian dan kesejahteraan psikologis seseorang. Kondisi ini ditandai dengan perasaan tidak berharga, kurang percaya diri, dan kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri. Individu dengan harga diri rendah cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, mudah mengalami stres, depresi, dan gangguan kecemasan. Dalam jangka panjang, hal ini dapat memengaruhi kualitas hidup seseorang secara menyeluruh, termasuk dalam aspek pendidikan, pekerjaan, dan hubungan interpersonal. Tujuan: Mengetahui dan menganalisis efektivitas penerapan latihan kemampuan positif dalam meningkatkan harga diri pada pasien dengan harga diri rendah yang menjalani perawatan di RSJD Dr. Amino Gondohutomo Jawa Tengah. Metode: Studi kasus ini melibatkan tiga pasien (Tn. A, Tn. N dan Tn. B) yang menunjukkan gejala Harga Diri Rendah. Implementasi keperawatan dilakukan selama 4 hari (29 Juli – 03 Agustus 2025) melalui pendekatan bertahap dari strategi pelaksanaan 1 – 4. Analisa data dilakukan dengan cara membaca, mempelajari, serta membandingkan data yang terkumpul dengan teori yang ada. Hasil: Latihan kemampuan positif terbukti efektif dalam meningkatkan harga diri pasien yang mengalami gangguan konsep diri, khususnya harga diri rendah. Melalui latihan ini, pasien diajak untuk mengidentifikasi dan mengembangkan kemampuan serta potensi positif yang dimiliki, sehingga timbul rasa percaya diri dan penghargaan terhadap diri sendiri.

Kata Kunci: Latihan Kemampuan Positif, Harga Diri Rendah.

ABSTRACT

Background: Self-esteem is an important aspect in the formation of a person's personality and psychological well-being. This condition is characterized by feelings of worthlessness, lack of confidence, and a tendency to blame oneself. Individuals with low self-esteem tend to withdraw from social environments, easily experience stress, depression, and anxiety disorders. In the long term, this can affect a person's overall quality of life, including in aspects of education, work, and interpersonal relationships. Objective: To determine the effectiveness of the application of positive skills training in increasing self-esteem in patients with low self-esteem who are undergoing treatment at Dr. Amino Gondohutomo Mental Hospital, Central Java. Method: This case study involved three patients (Mr. A, Mr. N and Mr. B) who showed symptoms of Low Self-Esteem. The implementation of bleeding was carried out for 4 days (July 29 - August 3, 2025) through a stepwise approach from implementation strategies 1 - 4. Data analysis was carried out by reading, studying, and comparing the collected data with existing theories. Results: Positive skills training has been proven effective in increasing the self-esteem of patients who experience self-concept disorders, especially low self-esteem. Through this exercise, patients are encouraged to develop and expand their abilities and positive potential, thereby fostering a sense of self-confidence and self-esteem.

Keywords: Positive Ability Training, Low Self-Esteem.

PENDAHULUAN

Pada Era Globalisasi ini, semakin banyak tuntutan dan masalah kehidupan yang harus dihadapi oleh semua individu, maka dampaknya semakin besar pula stressor yang diterima. Individu yang mekanisme kopingnya kurang baik, ia akan merasa kesulitan untuk beradaptasi pada keadaan dan masyarakat, yang demikian menimbulkan semakin meningkatnya masalah gangguan jiwa, yang mana masalah ini dapat berdampak pada semua kalangan baik dari sosial ekonomi atas, menengah maupun kalangan bawah (Fazriyani et

all, 2021). Hal ini dapat disimpulkan bahwa seseorang dianggap sehat jika mereka mampu memainkan peran dalam masyarakat dan perilaku mereka pantas dan adatif. Sebaliknya, seseorang dianggap sakit jika gagal memainkan peran dan memikul tanggung jawab atau perilakunya tidak normal.

Data (WHO, 2021) 1 dari setiap 8 orang atau 970 juta orang hidup dengan gangguan mental. Terdapat 0.2 % sampai 9 % pasien yang di rawat di rumah sakit karena gangguan skizoafektif. Masalah kejiwaan secara global jika dilihat dari tahun hilang akibat kesakitan atau kecacatan, menjadi kontributor terbesar dibandingkan dengan penyakit lainnya yaitu dikisaran 14,4%, sama halnya di Indonesia, kontributor terbesar kecacatan yaitu disebabkan oleh gangguan kejiwaan dengan persentase sebesar (13,4%). Menurut laporan yang dijabarkan Dinas Kesehatan Republik Indonesia pada tahun (2020), persentase orang dengan gangguan jiwa yang memperoleh layanan baru sebesar 58,9%. Kondisi tersebut tidak jauh berbeda dengan kondisi di tahun (2021) dimana cakupan masyarakat yang menerima layanan kesehatan jiwa di kisaran 65%. Mengingat gangguan jiwa menjadi permasalahan yang cukup serius baik skala global maupun di Indonesia, tentunya memerlukan perhatian dan penanganan yang lebih serius dan terorganisir dari semua pihak.

Salah satu masalah keperawatan jiwa yang timbul ialah gangguan harga diri. dimana harga diri rendah dapat digambarkan dengan adanya perasan negative terhadap diri, hilangnya percaya diri, serta merasa gagal dalam mencapai keinginan. Hal ini dapat terjadi secara situasional seperti trauma yang terjadi secara tiba-tiba, misalnya perceraian, korban pemerkosaan, putus sekolah. Selain itu dapat terjadi secara kronik seperti perasaan negative yang sudah lama ada pada individu sebelum sakit atau dirawat (Fazriyani et all, 2021). Harga diri sangat berkaitan dengan kemampuan seseorang yang memiliki sikap yang menguntungkan terhadap dirinya sendiri, dan mempertahankan keyakinan positif tersebut dalam situasi yang menantang terutama situasi ketika dievaluasi oleh orang lain (Wijayati, et all 2020).

Harga diri merupakan aspek penting dalam pembentukan kepribadian dan kesejahteraan psikologis seseorang. Harga diri mencerminkan bagaimana individu menilai dan menghargai dirinya sendiri, serta sejauh mana ia merasa layak, mampu, dan berharga di mata diri maupun orang lain. Individu dengan harga diri yang sehat cenderung memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri, mampu menghadapi tantangan hidup, dan menjalin hubungan sosial yang sehat. Namun, dalam kenyataannya, tidak sedikit individu yang mengalami harga diri rendah (low self-esteem). Kondisi ini ditandai dengan perasaan tidak berharga, kurang percaya diri, dan kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri. Harga diri rendah dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pola asuh orang tua yang otoriter atau meremehkan, pengalaman traumatis di masa lalu, kegagalan akademik atau pekerjaan, serta tekanan sosial dari lingkungan sekitar.

Fenomena harga diri rendah kian menjadi perhatian karena dampaknya yang luas, baik secara psikologis maupun sosial. Individu dengan harga diri rendah cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, mudah mengalami stres, depresi, dan gangguan kecemasan. Dalam jangka panjang, hal ini dapat memengaruhi kualitas hidup seseorang secara menyeluruh, termasuk dalam aspek pendidikan, pekerjaan, dan hubungan interpersonal.

Di era modern ini, tekanan untuk menjadi "sempurna" melalui media sosial juga memperparah masalah harga diri rendah, terutama pada remaja dan dewasa. Standar kecantikan, kesuksesan, dan gaya hidup yang tidak realistis kerap membuat individu merasa tidak cukup baik jika dibandingkan dengan orang lain.

Proses keperawatan jiwa yang dapat dilakukan dengan bersamaan dengan strategi pelaksanaan salah satunya ialah dengan latihan kemampuan positif. Latihan kemampuan

positif merupakan suatu latihan untuk menggali kemampuan atau aspek-aspek positif yang dimiliki oleh masing-masing individu dimulai dengan mengidentifikasi kemampuan yang ada pada diri sendiri, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Supriyono, 2016) dengan 6 kali pertemuan didapatkan hasil klien dapat membina hubungan saling percaya, klien dapat melaksanakan perawatan diri dengan bantuan perawat, serta klien dapat melakukan perawatan diri secara mandiri. Berdasarkan penelitian yang dilakukan serupa oleh (Rochman, 2019) didapatkan hasil pasien mampu melakukan kegiatan positif yang diharapkan, sehingga pemberian latihan kemampuan positif efektif dilakukan untuk meningkatkan harga diri serta kemampuan positif yang masih dimiliki oleh pasien.

Peran perawat dalam memberikan asuhan keperawatan diantaranya sebagai pendidik, narasumber, penasehat dan pemimpin. Adapun peran perawat dalam penanganan masalah harga diri rendah di rumah sakit jiwa yaitu melakukan penerapan proses keperawatan berupa implementasi penerapan strategi pelaksanaan tindakan keperawatan pada gangguan harga diri rendah. Strategi pelaksanaan tindakan keperawatan pada pasien harga diri rendah yaitu membina hubungan saling percaya kemudian melakukan SP 1 sampai Sp 4 pada pasien.

METODE

1. Desain

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dengan metode deskriptif. Pertanyaan Penelitian

Bagaimana penerapan latihan kemampuan positif terhadap peningkatan Harga Diri Rendah pada pasien RSJD dr. Amino Gondohutomo Jawa Tengah

2. Sampel dan setting

Studi kasus mengambil 3 responden di Ruang Endrotenoyo RSJD dr. Amino Gondohutomo Jawa Tengah, untuk dikaji bagaimana penerapan latihan kemampuan positif terhadap peningkatan Harga Diri Rendah, untuk mengetahui respon sebelum dan sesudah diberikan intervensi Latihan Kemampuan Positif

3. Variabel

Variabel independent Latihan Kemampuan Positif dan variable dependen peningkatan Harga Diri Rendah

4. Instrumen

Alat Pengumpulan data menggunakan lembar pengkajian format asuhan keperawatan jiwa, checklist lembar observasi dan evaluasi sesuai Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI)

5. Metode Pengumpulan

Metode pengumpulan data pada studi kasus yaitu dengan Wawancara, Observasi, Pemeriksaan fisik dan status mental dan Dokumentasi. Penelitian ini dilakukan di ruang Endrotenoyo RSJD dr. Amino Gondohutomo Jawa Tengah selama 4 hari (20 Juli – 03 Agustus 2025) dengan responden 3 pasien.

6. Analisa Data

Analisa data dalam studi kasus ini meliputi pengkajian keperawatan, diagnosa, intervensi, implementasi, dan evaluasi yang dijelaskan secara deskriptif. Penyajian data disajikan secara narasi atau deskriptif sederhana. Dari data yang telah diperoleh penulis disajikan dan dibahas dalam bentuk narasi dan table

7. Pertimbangan Etis

Studi kasus ini menjaga prinsip etika studi kasus yaitu: Lembar persetujuan (Informed consent), Tanpa nama (Anonymity), Kerahasiaan (Confidentiality), Manfaat (Beneficence), Keadilan (Justice)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden

Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	3	100
Perempuan	0	0.00
Usia responden (tahun)		
17-25	0	0.00
26-35	2	66.67
36-45	0	0.00
46-55	0	0.00
56-65	1	33.33
Pendidikan		
Tidak sekolah	0	0.00
SD	0	0.00
SMP	2	66.67
SMA/K	1	33.33
D3/S1	0	0.00
Pekerjaan		
Tidak bekerja	3	100
Karyawan swasta	0	0.00
Wirasaha	0	0.00
Buruh	0	0.00
Petani	0	0.00
Lama sakit (tahun)		
≤1	3	100
>1	0	0.00

Tabel 1 didapatkan data dari 3 responden jenis kelamin responden adalah laki-laki (100%), sebagian besar responden berusia 26-35 tahun dengan jumlah responden 2 (66.67%) dan 1 responden berusia 56-65 tahun (33.33%). Tingkat Pendidikan responden, 2 responden (66.67%), tingkat Pendidikan SMP dan 1 responden (33.33) tingkat Pendidikan SMA. 3 responden (100%) berstatus tidak bekerja dan lamanya sakit semua responden ≤1 tahun dengan jumlah 3 responden (100%).

Tabel 2 Tanda dan Gejala Harga Diri Rendah Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Penerapan Latihan Kemampuan Positif

No	Tanda dan Gejala Harga Diri Rendah	Sebelum			Sesudah		
		Tn. A	Tn. N	Tn. B	Tn. A	Tn. N	Tn. B
Data Subyektif:							
1.	Menilai diri negatif (tidak berguna)	√	√	√	-	-	-
2.	Merasa malu atau bersalah	√	√	√	-	-	-
3.	Merasa tidak mampu melakukan sesuatu	√	√	-	-	-	-
4.	Meremehkan kemampuan mengatasi masalah	√	√	√	-	-	-
5.	Merasa tidak memiliki kelebihan atau kemampuan positif	√	√	√	-	-	-
6.	Mengungkapkan keputusan	-	-	√	-	-	-
Data Obyektif:							
1.	Enggan mencoba hal baru	-	-	-	-	-	-
2.	Berjalan menunduk	√	√	√	-	-	-
3.	Postur tubuh menunduk	√	√	√	-	-	-
4.	Kontak mata kurang	√	√	√	-	-	-
5.	Lesu dan tidak bergairah	√	√	√	√	√	√
6.	Berbicara pelan dan lirih	√	√	√	-	-	-
Jumlah		10	10	10	1	1	1
Persentase (%)		83%	83%	83%	8%	8%	8%
Rata-rata		83%			8%		
Selisih					75%		
Pengaruh Penerapan					90%		

Berdasarkan table 2 diatas, dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan penerapan latihan kemampuan positif pada Tn. A, Tn. N dan Tn. B ditemukan 83% (10) tanda dan gejala harga diri rendah. Pada haru ke 4 sesudah dilakukan penerapan latihan kemampuan positif pada Tn. A, Tn. N dan Tn. B ditemukan 8% (1) tanda dan gejala harga diri rendah. Dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan tanda dan gejala harga diri rendah sebanyak 75% ketiga pasien telah dilakukan intervensi.

Pembahasan

Sebagian besar pasien dengan gangguan harga diri rendah memiliki tanda dan gejala

yaitu diantaranya mengkritik diri sendiri, perasaan tidak mampu, pandangan hidup yang pesimis, mengalami penurunan produktifitas, dan penolakan terhadap kemampuan diri. Selain itu, harga diri rendah dapat dilihat dari penampilan individu tersebut ialah tampak tidak memerhatikan penampilan diri, cara berpakaian yang tidak rapi, selera makan yang kurang, tidak ada keberanian untuk menatap lawan bicara, dominan menunduk, serta bicara yang lambat dengan nada yang kecil (Fazriani & Mubin 2021).

Pada karya ilmiah ini ditemukan beberapa tanda gejala harga diri rendah yaitu merasa tidak berguna, tidak memiliki kemampuan apapun, merasa tidak percaya diri, malu, kesulitan memulai hubungan dengan orang lain, bicara lambat serta nada suara pelan. Kondisi ini sangat mempengaruhi perilaku pasien dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Seseorang yang memiliki harga diri rendah, ia tidak menyadari bahwa dirinya ialah makhluk aspek-aspek positif yang mungkin tidak semua orang memilikinya. Oleh karena itu, dalam studi kasus ini pasien diberikan intervensi latihan kemampuan positif.

Pada latihan kemampuan positif, dilakukan SP 1 SP 2 SP 3 dan SP 4. Tindakan keperawatan SP 1 yang dilakukan pada ketiga pasien di hari Selasa 29 Agustus pada pukul 10.00, kemudian dilanjutkan SP 2 SP 3 dan SP 4 pada hari-hari berikutnya. Setelah melakukan implementasi tindakan, penulis kemudian melakukan evaluasi beberapa jam kemudian. Penulis tidak menemukan kesulitan dalam implementasi maupun evaluasi karena ketiga pasien sangat kooperatif.

Data subjektif dan data objektif pada evaluasi keperawatan setelah dilakukan latihan kemampuan positif selama 4 kali pertemuan didapatkan perubahan harga diri, setelah dilakukan latihan kemampuan positif pada pasien Tn. A, Tn. N dan Tn. B, hal ini dibuktikan dengan implementasi pada hari ke 3, ketiga pasien mulai menunjukkan perkembangan yang sangat baik yaitu mulai untuk berinteraksi dengan orang lain, merasa dirinya berharga, merasa dirinya mempunyai kemampuan yang positif, mencoba hal baru, tampak bersemangat, kontak mata membaik, tidak menunduk saat berinteraksi maupun berjalan, dan banyak hal lainnya yang menunjukkan peningkatan harga diri setelah melakukan latihan kemampuan positif. Hal ini terjadi tidak semata-mata hanya atas bantuan latihan kemampuan positif melainkan juga mendapatkan apresiasi serta kalimat-kalimat positif yang membangunkan rasa percaya diri.

Penerapan latihan kemampuan positif untuk pasien Harga Diri Rendah pada karya ilmiah ini menemukan hasil yang sangat efisien. Hasil penelitian ini didukung pula oleh studi kasus yang dilakukan oleh Hermawan et al., (2019), yang menjelaskan bahwa penerapan latihan positif begitu penting dan bermanfaat untuk diberikan kepada individu dengan penyakit mental terutama mereka yang memiliki harga diri rendah.

1. Kekuatan dan Keterbatasan Penelitian

Kekuatan dari pelaksanaan penelitian dan penerapan yang telah dilakukan yaitu penelitian ini membuka peluang untuk mengembangkan model intervensi baru berbasis kekuatan (strength – based – approach) yang bisa diterapkan lebih luas di berbagai layanan kesehatan maupun psikologi. Sedangkan keterbatasan dari pelaksanaan penelitian dan penerapan yang telah dilakukan yaitu, ukuran sampel yang terbatas yang mana jika penelitian menggunakan sampel yang kecil maka generalisasi hasil juga kecil atau terbatas.

2. Implikasi Hasil Penelitian

Temuan efektivitas penerapan latihan kemampuan positif dalam meningkatkan harga diri rendah tidak hanya memperkaya opsi terapi, tetapi juga menggeser paradigma penanganan harga diri rendah ke arah pendekatan yang lebih holistik, integratif, dan berpusat pada pasien. Implementasi hasil ini memerlukan kolaborasi multidisiplin antara klinisi, peneliti, pembuat kebijakan, dan komunitas untuk memastikan dampak yang berkelanjutan dan inklusif.

KESIMPULAN

Latihan kemampuan positif terbukti efektif dalam meningkatkan harga diri pasien yang mengalami gangguan konsep diri, khususnya harga diri rendah. Melalui latihan ini, pasien diajak untuk mengidentifikasi dan mengembangkan kemampuan serta potensi positif yang dimiliki, sehingga timbul rasa percaya diri dan penghargaan terhadap diri sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Fazriyani, G. Y., & Mubin, M. F. (2021). Peningkatan harga diri pada pasien gangguan konsep diri: harga diri rendah dengan menggunakan terapi latihan kemampuan positif. *Ners Muda*, 2(3), 159.
- Hermawan, H., Komalasari, G., & Hanim, W. (2019). Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling Untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa: Sebuah Studi Pustaka. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 4(2), 65. <https://doi.org/10.26737/jbki.v4i2.924>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Penyelenggaraan Kesehatan Jiwa di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama (FKTP) [Internet]. Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Masalah 2020 [cited 2022 May 24]. p.1–87. Available from: <https://kesehatanjiwanapza.kemkes.go.id/wp-content/uploads/2022/01/Pedoman-Pelayanan-Kesehatan-Jiwa.pdf>
- Rochman, B. F. (2019). Latihan Kemampuan Positif Pada Sdr. P Dengan Harga Diri Rendah Di Rsj Prof. Dr. Soerojo Magelang. Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Supriyono, R. (2016). Asuhan Keperawatan Pada Klien Harga Diri Rendah Dengan Melatih Kemampuan Positif, 8(2):20–31.
- WHO. (2021). Mental Disorders. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/mental-disorders>
- Wijayati, F., Nasir, T., Hadi, I., & Akhmad, A. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian harga diri rendah pasien gangguan jiwa. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 12(2), 224-235.