

STUDI KASUS: APLIKASI POSITIVE ABILITIES EXERCISE DALAM MENGURANGI TANDA DAN GEJALA LOW SELF ESTEEM PADA PASIEN F.20.1

Fitri Rahmawati¹, Muhammad Rosyidul 'Ibad²
fitrirahmawati601@gmail.com¹, ibad@umm.ac.id²
Universitas Muhammadiyah Malang

ABSTRAK

Skizofrenia adalah gangguan jiwa berat yang umum terjadi di Indonesia. Pasien skizofrenia memiliki konsep diri yang rendah, kualitas hidup rendah dan tingkat stigma yang tinggi. Penerapan positive abilities exercise merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat diberikan kepada pasien skizofrenia. Penelitian ini merupakan pemberian positive abilities exercise pada pasien skizofrenia di UPT Bina Laras Pasuruan, Provinsi Jawa Timur. Kegiatan dilaksanakan pada 6-11 Oktober 2025, sampel hanya 1 pasien skizofrenia dengan harga diri rendah. Pelaksanaan pemberian terapi afirmasi positif dengan sesi terapi selama 3 (tiga) hari secara tatap muka langsung, durasi setiap sesi 45 – 60 menit. Sebagai pemandu positive abilities exercise terdapat standar operasional prosedur (SOP) keperawatan. Evaluasi pelaksanaan terapi afirmasi positif secara lisan dan subjektif sesuai dengan kondisi peserta, sedangkan untuk mengetahui kualitas hidup peserta dengan menggunakan kuesioner rosenberg self-esteem. Hasil kegiatan selama 3 hari penerapan terapi afirmasi positif pasien mengalami peningkatan jumlah score tanda gejala harga diri rendah, sebelum terapi afirmasi positif dilakukan terdapat score 15 (harga diri rendah), dan setelah dilakukan afirmasi positif pada hari ke 3 mendapatkan score 22 (harga diri sedang). Intervensi afirmasi positif terbukti efektif dalam penurunan tanda gejala low selfesteem pada pasien skizofrenia. Terapi non-farmakologis afirmasi positif kepada peserta yang mengalami skizofrenia dapat membantu meningkatkan kualitas hidup penderita skizofrenia. Hasil kegiatan ini juga menghasilkan SOP yang dapat digunakan untuk kegiatan lanjutan yang akan efektif jika melibatkan berbagai pihak, baik keluarga maupun tenaga kesehatan, sehingga menghasilkan kolaborasi yang membantu pasien skizofrenia untuk meningkatkan kualitas hidupnya dan kembali menjalani kehidupan sosial.

Kata Kunci: Positive Abilities Exercise, Low Self Esteem, Skizofrenia.

ABSTRACT

Schizophrenia is a severe mental disorder that is common in Indonesia. Patients with schizophrenia have low self-concept, low quality of life and high levels of stigma. The application of positive abilities exercise is one of the non-pharmacological interventions that can be given to schizophrenic patients. This study is the provision of positive abilities exercise to schizophrenia patients at UPT Bina Laras Pasuruan, East Java Province. The activity was carried out on October 6-11, 2025, the sample was only 1 schizophrenic patient with low self-esteem. The implementation of positive affirmation therapy with therapy sessions for 3 (three) days face-to-face, the duration of each session is 45 – 60 minutes. As a guide for positive abilities exercise, there are standard operating procedures (SOP) for nursing. Evaluate the implementation of positive affirmation therapy orally and subjectively according to the condition of the participants, while to determine the quality of life of the participants using the Rosenberg self-esteem questionnaire. The results of the activity during the 3 days of the application of positive affirmation therapy patients experienced an increase in the number of scores of symptoms of low self-esteem, before positive affirmation therapy was carried out there was a score of 15 (low self-esteem), and after positive affirmation on the 3rd day got a score of 22 (moderate self-esteem). Positive affirmation interventions have been shown to be effective in reducing the symptoms of low selfesteem in schizophrenic patients. Positive affirmative non-pharmacological therapy to participants with schizophrenia can help improve the quality of life of people with schizophrenia. The results of this activity also produce SOPs that can be used for follow-up activities that will be effective if various parties, both families and health workers, are

involved, resulting in collaborations that help schizophrenic patients to improve their quality of life and return to social life.

Keyword: *Positive Abilities Exercise, Low Self Esteem, Skizofrenia.*

PENDAHULUAN

Harga diri rendah merupakan gejala negatif yang dialami pasien skizofrenia, ditandai oleh perasaan tidak berharga, tidak percaya diri, dan pesimis terhadap kemampuan diri [1]. Kondisi ini diperburuk oleh adanya stigma sosial, diskriminasi, serta pengalaman isolasi yang dialami pasien di lingkungan sekitarnya, sehingga meningkatkan potensi penarikan diri dan hambatan dalam interaksi sosial [2]. Pasien skizofrenia dengan harga diri rendah cenderung mengalami siklus keluar-masuk perawatan akibat rendahnya motivasi dalam proses pemulihan [3]. Selain itu, harga diri rendah juga menjadi faktor risiko utama timbulnya perilaku maladaptif, seperti halusinasi, depresi, hingga potensi kekerasan [4].

Masalah harga diri rendah pada pasien skizofrenia cukup signifikan di tingkat global, menurut data World Health Organization (WHO), sebanyak 20 juta orang menderita skizofrenia dengan masalah harga diri rendah [5]. Prevalensi harga diri rendah pada penduduk umur lebih dari 15 tahun di Indonesia sebesar 6,1% dan hanya 9% penderita yang menjalani pengobatan medis [6]. UPT Bina Laras, Kabupaten Pasuruan, merupakan salah satu fasilitas yang menangani ratusan pasien skizofrenia, di mana lebih dari 50% pasien menunjukkan gejala harga diri rendah dan kecenderungan menarik diri secara sosial (Sari et al., 2019). Melihat skala permasalahan ini, intervensi inovatif sangat dibutuhkan untuk mengurangi dampak harga diri rendah pada pasien skizofrenia [8].

Upaya optimalisasi penatalaksanaan klien skizofrenia dengan harga diri rendah di rumah sakit antara lain melakukan terapi aktivitas kelompok, melatih keluarga untuk merawat pasien dan mendukung kemampuan positif yang dimiliki pasien [9]. Strategi pelaksanaan pada pasien dengan harga diri rendah, khususnya pada pasien skizofrenia, meliputi intervensi keperawatan yang berfokus pada peningkatan kemampuan interpersonal dan penguatan aspek positif diri pasien [10]. Pendekatan ini bertujuan mengurangi perilaku menarik diri dan mengatasi evaluasi negatif sehingga memperbaiki harga diri [11]. Salah satu strategi yang efektif adalah membantu pasien mengidentifikasi kemampuan yang masih dimiliki, melatih keterampilan, dan menyusun jadwal pelaksanaan pengembangan kemampuan secara terstruktur [12].

Pasien dengan harga diri rendah cenderung menarik diri dari lingkungan sekitar, Terapi positive abilities exercise digunakan untuk meningkatkan harga diri dengan menumbuhkan rasa percaya diri, penghargaan terhadap diri, dan interaksi sosial yang positif [13]. Terapi positive abilities exercise adalah serangkaian kegiatan yang dirancang untuk membantu seseorang mengenali, mengembangkan, dan memanfaatkan kekuatan dan potensi positif yang dimilikinya [14]. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan mental, emosional, dan membantu individu mencapai tujuan hidup mereka [15]. Positive abilities exercise berfokus pada pelatihan penguatan kemampuan positif yang masih dimiliki pasien untuk meningkatkan harga diri dan mengurangi persepsi negatif terhadap diri sendiri pada pasien skizofrenia [16]. Proses terapi ini melibatkan aktivitas terstruktur seperti identifikasi kelebihan diri, latihan afirmasi positif, serta pengembangan keterampilan adaptif yang dapat membantu pasien mengenali potensi diri [17]. Menurut Buntar Handayani et al., (2024) implementasi rutin positive abilities exercise secara signifikan memperbaiki penilaian diri, mengubah pola pikir negatif, dan meningkatkan kemampuan mengambil keputusan realistis dalam kehidupan sehari-hari pasien.

Dibuktikan oleh penelitian Ardika et al., (2021) positive abilities exercise terbukti efektif memperbaiki kesehatan mental, mengurangi depresi, serta meningkatkan motivasi

dan regulasi emosi. Sejalan dengan penelitian Sulistyaningrum et al., (2023) positive abilities exercise ketika dilakukan secara konsisten dan terstruktur, dapat mendukung perubahan perilaku adaptif, mengurangi isolasi sosial, dan mengoptimalkan pemulihan psikososial pasien. Selain penguatan kemampuan, aspek evaluasi mandiri dan pencatatan kemajuan melalui jurnal kebiasaan positif juga menjadi bagian penting dalam terapi positive abilities exercise [21]. Merefleksikan pencapaian harian dan melakukan afirmasi diri, pasien belajar memvalidasi serta mengapresiasi setiap proses pemulihan yang telah dilakukan [22]. Menurut Susilaningih & Sari, (2021) terapi positive abilities exercise efektif dalam meningkatkan self-esteem, mempercepat pemulihan, serta menurunkan risiko kekambuhan gejala pada pasien skizofrenia dengan harga diri rendah.

Asuhan keperawatan pada pasien harga diri rendah kronis dapat dilakukan secara individu maupun secara kelompok [24]. Asuhan keperawatan secara individu dapat dilakukan dengan pemberian strategi komunikasi berupa strategi pelaksanaan pada pasien harga diri rendah kronik yang terdiri dari SP 1 mengidentifikasi kemampuan dan aspek positif yang dimiliki klien, menilai, memilih dan melatih kemampuan positif pertama klien, SP 2 melatih kemampuan positif kedua klien, SP 3 melatih kemampuan positif ketiga klien, SP 4 melatih kemampuan positif keempat klien [25]. Proses keperawatan jiwa yang dapat dilakukan bersamaan dengan strategi pelaksanaan salah satunya dengan latihan kemampuan positif [26].

Latihan kemampuan positif yaitu suatu terapi latihan untuk menggali kemampuan atau aspek positif yang dimiliki setiap individu/klien dengan membantu klien menilai kemampuan yang masih dapat digunakan, membantu klien untuk memilih/menetapkan kemampuan yang akan dilatih dan melatih kemampuan yang dipilih klien serta membantu pasien menyusun jadwal pelaksanaan kemampuan yang dilatih [27]. Hasil penelitian Emulyani & Herlambang, (2020) menjelaskan bahwa tindakan keperawatan terkait peningkatan harga diri dengan teknik latihan kemampuan positif dengan pendekatan strategi pelaksanaan dan hasil terapi menunjukkan adanya peningkatan harga diri yaitu dibuktikan dengan hasil pengukuran harga diri dimana pada pasien didapatkan skor 4 (Harga diri cukup baik) dan pasien 2 dengan skor 16 (HDR sedang).

Didukung hasil penelitian yang dilakukan serupa oleh D. A. Putri & Kuncoro, (2023) didapatkan hasil pasien mampu melakukan kegiatan positif yang diharapkan, sehingga pemberian latihan kemampuan positif efektif dilakukan untuk meningkatkan kemampuan positif yang masih dimiliki oleh pasien. Penelitian yang dilakukan oleh AR Arni et al., (2024) menjelaskan bahwa cara mengontrol harga diri rendah yaitu dengan latihan kemampuan positif. Berbagai jenis latihan kemampuan positif dapat meningkatkan dan mempertahankan kemampuan yang masih dimiliki klien untuk meningkatkan harga diri [31]. Berdasarkan latar belakang masalah yang dipaparkan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Positive Abilities Exercise Dalam Mengurangi Tanda dan Gejala Low Self Esteem pada Pasien dengan Skizofrenia di UPT Bina Laras, Kabupaten Pasuruan, Provinsi Jawa Timur”.

METODOLOGI

Kegiatan ini adalah pemberian terapi non-farmakologi afirmasi positif dengan peserta yaitu pasien skizofrenia di UPT Bina Laras Pasuruan, Provinsi Jawa Timur. Kegiatan dilaksanakan pada 6-11 Oktober 2025, Responden adalah pasien skizofrenia dengan gejala low selfesteem F.20.1 yang sedang melakukan program rehabilitasi di UPT Bina Laras Pasuruan, Provinsi Jawa Timur.

Terapi Non-Farmakologi Afirmasi Positif

Terapi afirmasi positif diberikan kepada pasien dengan pola sesi terapi 3 (tiga) hari secara tatap muka langsung, durasi setiap sesi 45-60 menit. Sebagai pemandu terapi afirmasi positif terdapat standar operasional prosedur (SOP) keperawatan.

Pada hari pertama yaitu identifikasi karakteristik peserta dengan mengkaji aspek gejala skizofrenia, kualitas hidup peserta, menggali skill yang pernah di miliki dan hal yang akan diberikan terapi afirmasi positif. Pada pertemuan pertama ini, diajarkan cara melakukan terapi afirmasi positif secara mandiri, yaitu: 1) pada tahap awal, peserta memusatkan fokus pada apa yang peserta inginkan, dan kemudian menuliskan pada selembar kertas. 2) tahap kedua, peserta memejamkan mata, menarik napas dalam sembari melafalkan perkataan yang dituliskannya berkali-kali. Hari kedua terapi diawali dengan evaluasi atas terapi afirmasi positif secara mandiri yang dilakukan oleh pasien, dan pasien diarahkan untuk bermain angklung pada pagi hari dan mengaji pada sore hari. Setelah terapi, dilakukan tanya jawab terkait dengan kualitas hidup peserta. Diberikan penguatan psikologis dan motivasi kepada pasien untuk tetap melakukan terapi afirmasi positif. Hari ke tiga, peserta diminta untuk menceritakan pengalamannya terhadap hasil identifikasi pada hari pertama dan kedua dan hasil melakukan terapi secara mandiri. Selanjutnya diberikan kembali sesi terapi afirmasi positif dan menggali skill menggambar pada pagi hari dan bermain volly pada sore hari. Pada tahapan akhir, bersama peserta dilakukan evaluasi terhadap kualitas hidup pasien.

Table 1. Standar Prosedur Operasional Terapi Afirmasi Positif

Prosedur	Parameter
pengertian	Mengafirmasikan kalimat-kalimat positif dengan lantang dan secara berulang-ulang untuk melawan pemikiran negatif terhadap suatu masalah dari dalam diri sendiri.
Tujuan	Penguatan bagi individu melalui sebuah kalimat positif pendek yang mencakup sebuah hal yang tidak kita inginkan dan ingin kita rubah untuk menjadi lebih baik
Tahap pra interaksi	1). Menyiapkan alat (kertas dan pena) & lingkungan yang aman; 2). Mencuci tangan; 3). Memberitahukan pada pasien bahwa terapi afirmasi positif diberikan selama 10-15 menit.
Tahap orientasi	1). Memberikan salam terapeutik 2). Validasi kondisi pasien 3). Menjaga privasi pasien 4). Menjelaskan tujuan dan prosedur yang akan dilakukan kepada pasien dan keluarga
Tahap kerja	1). Mengidentifikasi isi dari afirmasi pasien dengan menanyakan sifat-sifat positif pasien. 2). Meminta pasien memikirkan kalimat-kalimat negatif yang ingin ia hilangkan atau memikirkan kalimat positif yang akan ia lakukan. 3). Meminta pasien untuk menuliskan afirmasinya (seperti : Saya akan.... atau Saya bisa.) 4). Membantu pasien menyesuaikan isi afirmasi dengan sifat-sifat positif yang dimiliki pasien. 5). Bantu pasien untuk menempel afirmasi yang ditulisnya pada tempat yang sering terlihat sehingga pasien dapat menggunakan kembali afirmasinya atau menuliskannya dibuku harian pasien. 6). Meminta pasien untuk merenungkan ulang dan mengingat kembali afirmasinya yang dibuatnya. 7). Menganjurkan pasien untuk mengingat dan mengulang afirmasinya sesering mungkin
Tahap terminasi	1). Evaluasi hasil kegiatan; 2). Lakukan kontrak untuk kegiatan selanjutnya (terapi ini diberikan pada sore hari yaitu jam 3 sampai jam 5 sore selama 3 hari dan diberikan sebanyak 1x dalam sehari); 3). Setelah pemberian terapi afirmasi positif kemudian peneliti menanyakan perasaan pasien; 4). Akhiri kegiatan dengan baik; 5). Cuci tangan.
Dokumentasi	1. Catat waktu pelaksanaan tindakan 2. Catat respons pasien

Evaluasi Kegiatan

Evaluasi hasil kegiatan dilakukan pada setiap akhir pertemuan. Evaluasi pelaksanaan terapi afirmasi positif secara lisan dan subjektif sesuai dengan kondisi peserta, sedangkan untuk mengetahui kualitas hidup peserta dengan menggunakan kuesioner rosenberg self-esteem. rosenberg self-esteem merupakan sebuah pembentukan karakter mengenai diri seseorang dan merupakan faktor penting dalam perilaku langsung berkaitan dengan berbagai aspek dalam hidup (Kaya dan Sackes, 2004; Hamarta, 2004;Arslan, 2010;[32]. Branden (1992), menjelaskan bahwa tanpa dibekali self esteem, individu akan mengalami kesulitan untuk mengatasi tantangan hidup maupun untuk merasakan berbagai kebahagiaan dalam hidupnya. Ia juga mengatakan bahwa self esteem mengandung nilai keberlangsungan hidup

(survival value) yang merupakan kebutuhan dasar manusia. Hal ini memungkinkan self esteem mampu memberikan sumbangan bermakna bagi proses kehidupan individu selanjutnya, maupun bagi perkembangan pribadi yang sehat. Untuk menguji hasil intervensi, maka dilakukan pre test dan post test, hasil terdapat pada tabel berikut:

Tabel 2. Pre test kuesioner rosenberg self-esteem

No	Pertanyaan	Sangat setuju	Setuju	Tidak setuju	Sangat tidak setuju	Tidak
1.	Secara keseluruhan, saya puas dengan diri saya		√			
2.	Terkadang saya merasa sebagai orang yang sama sekali tidak berguna	√				
3.	Saya merasa banyak memiliki kelebihan dalam diri saya	√				
4.	Saya mampu berbuat baik seperti orang lain pada umumnya	√				
5.	Tidak banyak yang bisa saya banggakan pada diri saya		√			
6.	Saya merasa tidak berguna sama sekali	√				
7.	Saya merasa diri saya cukup berharga, setidaknya sama dengan orang lain		√			
8.	Saya berharap bisa lebih menghargai diri sendiri		√			
9.	Secara keseluruhan saya mengakui bahwa saya adalah orang yang gagal	√				
10.	Saya bersikap positif terhadap diri sendiri		√			

Table 3. post test kuesioner rosenberg self-esteem

No	Pertanyaan	Sangat setuju	Setuju	Tidak setuju	Sangat tidak setuju	Tidak
1.	Secara keseluruhan, saya puas dengan diri saya		√			
2.	Terkadang saya merasa sebagai orang yang sama sekali tidak berguna			√		
3.	Saya merasa banyak memiliki kelebihan dalam diri saya	√				
4.	Saya mampu berbuat baik seperti orang lain pada umumnya	√				
5.	Tidak banyak yang bisa saya banggakan pada diri saya			√		
6.	Saya merasa tidak berguna sama sekali			√		
7.	Saya merasa diri saya cukup berharga, setidaknya sama dengan orang lain		√			

8.	Saya berharap bisa lebih menghargai diri sendiri		√			
9.	Secara keseluruhan saya mengakui bahwa saya adalah orang yang gagal			√		
10.	Saya bersikap positif terhadap diri sendiri		√			

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penerapan terapi afirmasi positif dilakukan oleh peneliti pada tanggal 6-8 Oktober 2025 di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Laras Pasuruan, Provinsi Jawa Timur dengan jumlah sampel sebanyak 1 pasien yang dilakukan selama 3 hari dengan waktu ± 20 menit setiap sesi. Dari data penerapan terapi ini didapatkan hasil untuk melihat hasil observasi tanda gejala dan perubahan sebelum dan setelah penerapan terapi afirmasi positif menggunakan kuesioner Rosenberg Self Esteem Scale.

A. Pengukuran Harga Diri Rendah Menggunakan Kuesioner Rosenberg Self Esteem Scale

Tabel 4. Hasil pre test dan post test

No	Pasien	Pre test	Post test
1.	Tn. R	15	22

Berdasarkan tabel didapatkan bahwa selama 3 hari penerapan terapi afirmasi positif pasien mengalami peningkatan jumlah score tanda gejala harga diri rendah, sebelum terapi afirmasi positif dilakukan terdapat score 15 (harga diri rendah), dan setelah dilakukan afirmasi positif pada hari ke 3 mendapatkan score 22 (harga diri sedang). Intervensi afirmasi positif terbukti efektif dalam penurunan tanda gejala low selfesteem pada pasien skizofrenia.

B. Dokumentasi kegiatan afirmasi positif dengan menggali skill yang dimiliki pasien



Gambar 1. Kegiatan bermain volly



Gambar 2. Kegiatan bermain angklung



Gambar 3. Kegiatan baca Al-Qur'an



Gambar 4. Kegiatan menggambar

Setelah dilakukan penerapan terapi afirmasi positif selama 3 hari berturut-turut didapatkan bahwa adanya peningkatan tingkat harga diri pasien. Hal ini dibuktikan dengan meningkatnya skor hasil pengukuran kuesioner Rosenberg selfesteem scale. Setelah melakukan pengkajian didapatkan data-data yang sesuai dengan kondisi pasien maka peneliti menegakkan diagnosa keperawatan harga diri rendah. Peneliti menyusun intervensi yang sesuai dengan evidencebased practice dan didasari oleh jurnal penelitian terdahulu, peneliti melakukan penerapan terapi afirmasi positif. Implementasi hari pertama, dilakukan untuk membantu pasien mengenal hal negatif yang ada dalam dirinya dan potensi diri atau hal positif pasien. Pasien menuliskan hal positif yang pasien miliki dan ditulis pada kertas origami, setelah itu mengajarkan pasien untuk menerapkan afirmasi positif dengan menyebutkan kembali hal-hal positif yang telah dituliskan oleh pasien sekaligus mahasiswa memberikan dukungan dan motivasi kepada ketiga pasien. Pada hari pertama pasien melakukan afirmasi positif dengan bantuan. Implementasi hari kedua kembali dilakukan untuk membantu pasien mengenal hal negatif yang ada dalam dirinya dan potensi diri atau hal positif pasien. Pasien menuliskan aspek positif yang dimiliki pasien pada kertas origami, setelah itu mengajarkan pasien untuk menerapkan afirmasi positif dengan menyebutkan kembali hal-hal positif yang telah dituliskan oleh masing-masing pasien sekaligus mahasiswa memberikan dukungan dan motivasi kepada ketiga pasien. Pada hari kedua pasien sudah dapat mengingat afirmasi yang dilakukan.

Selama mengalami gejala skizofrenia, penderita akan mengalami perubahan proses pikir yang dapat menyebabkan kemunduran dalam menjalani kehidupan sehari-hari, sehingga kehilangan motivasi dan tanggung jawab [33]. Gejala-gejala negatif yang timbul dapat menyebabkan kemunduran pada kualitas hidupnya [34]. Sehingga dapat dikatakan kualitas hidup pasien skizofrenia adalah evaluasi subyektif penderita akan kesejahteraan dan kepuasan hidupnya terkait dengan kondisi fisik, psikologis dan sosial dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari setelah di diagnosis (Putri & Maharani 2022). Selain itu, karena stigma sosial dan sifat ekstrem dari pengalaman mereka seperti halusinasi dan lain sebagainya

membuat mereka mungkin merasa sulit untuk mengungkapkan dan mendiskusikan bagian kehidupan mereka dengan orang lain yang belum memiliki pengalaman serupa [36].

Penelitian sebelumnya mengkonfirmasi bahwa kualitas hidup pasien harga diri rendah meningkat dengan pemberian terapi afirmasi positif [37]. Afirmasi positif merupakan upaya non-farmakologis yang dapat diberikan dengan pendekatan spiritual yang berfokus secara holistik. Pardede et al., [38] menyatakan dalam penelitiannya bahwa kebutuhan terhadap aspek spiritual sangatlah besar karena menjadi pendorong psikologis dan aspek dasar manusia. Hasil kegiatan pada hari ke tiga pemberian terapi afirmasi positif menunjukkan bahwa afirmasi positif dengan cara menggali skill yang di miliki pasien pada penderita skizofrenia mengalami perbaikan.

Terapi afirmasi positif yang diberikan dengan mengikuti ketentuan SOP baku, yaitu: 1) menjelaskan gambaran afirmasi positif, dan tujuan dari pemberian terapi. Kemudian mengidentifikasi isi dari afirmasi dengan menanyakan sifat-sifat positif yang dimiliki peserta, meminta peserta memikirkan kalimat-kalimat negatif yang ingin ia hilangkan atau memikirkan kalimat positif yang akan ia lakukan, dan menuliskan afirmasinya (seperti saya akan berubah menjadi lebih baik atau saya pasti bisa sembuh). Langkah selanjutnya adalah membantu peserta menyesuaikan isi afirmasi dengan sifat-sifat positif yang dimiliki, dan menyimpan lembaran hasil identifikasi tersebut pada tempat yang sering terlihat seperti di kamar atau dibuku harian pasien. Dilanjutkan dengan refleksi diri, mengingat kembali afirmasi yang telah dituliskan, mengulang kalimat afirmasi sesering mungkin.

Afirmasi yang memusatkan fokus penderita skizofrenia dengan ucapan kalimat/kata yang positif diperlukan untuk melatih individu agar mampu mengekspresikan perasaan dan mengungkapkannya secara lisan dan tulisan. Damanik et al., (2020) menyatakan bahwa bentuk lain dari terapi afirmasi positif yaitu dengan gratitude journal, pasien menuliskan hasil identifikasi positif dalam diri dari bentuk pemaknaan diri terhadap kehidupan. Pada pelaksanaan afirmasi positif, selain kesiapan dari kedua belah pihak, faktor pendukung seperti lingkungan yang tenang dan nyaman juga mendukung kelancaran kegiatan [40].

KESIMPULAN

Terapi non-farmakologis yang diberikan kepada peserta yang mengalami skizofrenia dengan kegiatan terapi afirmasi positif dapat membantu meningkatkan kualitas hidup penderita skizofrenia. Afirmasi dengan menuliskan ucapan positif dan memotivasi peserta, dapat diulang secara mandiri. Hasil kegiatan ini juga menghasilkan SOP yang dapat digunakan untuk kegiatan lanjutan yang akan efektif jika melibatkan berbagai pihak, baik keluarga maupun tenaga kesehatan, sehingga menghasilkan kolaborasi yang membantu pasien skizofrenia untuk meningkatkan kualitas hidupnya dan kembali menjalani kehidupan sosial. Hambatan selama pelaksanaan terapi yaitu perlunya tetap memandu peserta untuk menjaga fokus mereka agar tidak mengalami halusinasi saat terapi berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- (Who) World Health Organization, "World Health Organization," J. Psikol. Tabularasa, Vol. 16, No. 2, Pp. 83–92, 2019, Doi: 10.26905/Jpt.V16i2.7699.
- A. Fitri, U. Hasanah, And N. L. Fitri, "Penerapan Relaksasi Otot Progresif Dan Terapi Wudhu Terhadap Tanda Dan Gejala Pada Pasien Dengan Risiko Perilaku Kekerasan Di Rumah Sakit Jiwa Daerah Provinsi Lampung," J. Cendikia Muda, Vol. 4, No. September, Pp. 338–344, 2024.
- Ambar Widyowati, Sudiarto, And Wiwik Priyatin, "Asuhan Keperawatan Harga Diri Rendah Dengan Fokus Tindakan Mengidentifikasi Kemampuan Aspek Positif," Multidiscip. Indones. Cent. J., Vol. 2, No. 1, Pp. 126–133, 2025, Doi: 10.62567/Micjo.V2i1.352.
- Ar Arni, Ikdafile, And Hasan Masrah, "Pengaruh Penerapan Cognitive Behavioral Therapy

- Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Smp Negeri 1 Sengkang,” *Innov. J. Soc. Sci. Res.*, Vol. 4, No. 6, Pp. 7019–7035, 2024.
- Buntar Handayani, T. Widya Naralia, And Ajeng Lare Karisma Putri, “Terapi Okupasi Menggambar Dalam Meningkatkan Harga Diri Pasien Dengan Harga Diri Rendah,” *J. Keperawatan Degener. Pelni*, Vol. 1, No. 1, Pp. 10–19, 2024, Doi: 10.64069/Jkd.V1i1.2.
- D. A. Putri And J. Kuncoro, “Hubungan Antara Harga Diri Dan Kesadaan Diri Dengan Presentasi Diri Pada Pengguna Media Sosial,” *J. Ilm. Sultan Agung*, Vol. 021, No. 2963–2730, Pp. 216–225, 2023, [Online]. Available: <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/jimu/article/view/31268/8368>
- E. Emulyani And Herlambang, “Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Penurunan Tanda Dan Gejala Halusinasi Pada Pasien Halusinasi,” *Heal. Care J. Kesehat.*, Vol. 9, No. 1, Pp. 17–25, 2020, Doi: 10.36763/Healthcare.V9i1.60.
- E. N. Safitri, U. Hasanah, And I. T. Utami, “Application Of Classical Music Therapy In Hearing Hallucination Patients,” *J. Cendikia Muda*, Vol. 2, Pp. 173–180, 2022.
- F. Christian Trisna Putra And A. Sutrimo, “Dinamika Terkini Harga Diri Rendah Pada Remaja: Analisis Faktor Melalui Kajian Literatur,” *J. Kesehat.*, Vol. 13, No. 1, 2025.
- Firmawati, F. Syamsuddin, And Restivera Botutihe, “Terapi Okupasi Menggambar Terhadap Perubahan Tanda Dan Gejala Halusinasi Pada Pasien Dengan Gangguan Presepsi Sensori Halusinasi Di Rsud Tumbulilato,” *J. Med. Nusantara*, Vol. 1, No. 2, Pp. 15–24, 2023, Doi: 10.59680/Medika.V1i2.268.
- I. A. Putri And B. F. Maharani, “Skizofrenia : Suatu Studi Literatur,” *J. Public Heal. Med. Stud.*, Vol. 1, No. 1, Pp. 1–12, 2022.
- I. Daud, “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Budi Sejahtera Martapura Tahun 2016,” Vol. 4, 2019.
- I. Maulana, H. Hendrawati, I. Amira, And S. Senjaya, “Literatur Review Terapi Aktivitas Kelompok Untuk Meningkatkan Harga Diri Rendah (Hdr),” *Malahayati Nurs. J.*, Vol. 4, No. 12, Pp. 3258–3277, 2022, Doi: 10.33024/Mnj.V4i12.7400.
- I. Susilaningih And R. N. Sari, “Literature Review : Terapi Kognitif Pada Klien Harga Diri Rendah,” *J. Keperawatan Karya Bhakti*, Vol. 7, No. 1, Pp. 53–67, 2021, Doi: 10.56186/Jkbb.86.
- I. Wulandari And D. T. Susilarini, “Hubungan Harga Diri Dan Empati Dengan Perilaku Schadenfreude Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas X Angkatan 2018,” *Psikol. Kreat. Inov.*, Vol. 3, No. 1, Pp. 47–55, 2023, [Online]. Available: <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/psikologikreatifinovatif/article/view/2141>
- I. Zamriyani And F. Aulia, “Hubungan Harga Diri Dengan Perilaku Seksual Pranikah Pada Remaja,” *J. Pendidik. Tambusai*, Vol. 5, No. 1, Pp. 1422–1428, 2021.
- J. A. Pardede, Harjuliska, And A. Ramadia, “Self-Efficacy Dan Peran Keluarga Berhubungan Dengan Frekuensi Kekambuhan Pasien Skizofrenia,” *J. Chem. Inf. Model.*, Vol. 53, No. 9, Pp. 1689–1699, 2021.
- J. Andri, H. Febriawati, P. Panzilion, S. N. Sari, And D. A. Utama, “Implementasi Keperawatan Dengan Pengendalian Diri Klien Halusinasi Pada Pasien Skizofrenia,” *J. Kesmas Asclepius*, Vol. 1, No. 2, Pp. 146–155, 2019, Doi: 10.31539/Jka.V1i2.922.
- K. Kesehatan, “Kementerian Kesehatan Ri,” *J. Keperawatan Notokusumo*, Vol. 9, No. 2, Pp. 13–23, 2019, [Online]. Available: <https://jurnal.stikes-notokusumo.ac.id/index.php/jkn/article/download/117/91>
- L. Juniarni, W. Hadiyani, N. Marlina, S. R. Nurrandi, And T. D. Anggita, “Pengaruh Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Pada Peningkatan Harga Diri Remaja: Literature Review,” Vol. 17, P. 302, 2021.
- M. B. Mustofa, N. L. Fitri, And U. Hasanah, “Penerapan Terapi Menggambar Pada Pasien Harga Diri Rendah Implementation Of Drawing Therapy On Patients Of Low Self-Esteem,” *J. Cendikia Muda*, Vol. 2, No. 2, Pp. 227–231, 2022, [Online]. Available: <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/jwc/article/view/340/201>
- M. Sulistyaningrum, S. Yulianto, And I. Maharani, “Pengaruh Art Therapy Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Halusinasi Penglihatan Di Rumah Sakit Jiwa Daerah (Rsjd) Dr. Arif

- Zainuddin Surakarta,” Pp. 1–8, 2023.
- N. A. Ardika, M. F. Mubin, S. Rejeki, V. Y. Pohan, And A. Samiasih, “Pengaruh Terapi Afirmasi Positif Terhadap Quality Of Life Pasien Harga Diri Rendah Pada Skizofrenia Di Rsjd Dr. Arif Zainuddin Surakarta,” Univ. Muhammadiyah Semarang, Vol. 4, Pp. 1590–1599, 2021.
- N. M. Kaliey, J. O. Waani, And M. M. Rengkung, “Pusat Rehabilitasi Skizofrenia Di Manado, Arsitektur Perilaku,” Vol. 9, No. 2, Pp. 202–211, 2021, [Online]. Available: <https://www.neliti.com/publications/377672/pusat-rehabilitasi-skizofrenia-di-manado-arsitektur-perilaku>
- N. Maroqi, “Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Rosenberg Self Esteem Scale,” Vol. 7, No. 2, Pp. 92–96, 2018.
- N. Qalbi, A. Adam, And R. A. Ahri, “Pengaruh Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) Terhadap Self- Esteem Pengguna Methamphetamine,” J. Muslim Community Heal., Vol. 3, No. 2, Pp. 24–34, 2022.
- N. Y. Sari, B. Antoro, And N. G. P. Setevani, “Pengaruh Terapi Okupasi Terhadap Gejala Halusinasi Pendengaran Pada Pasien Halusinasi Pendengaran Rawat Inap Di Yayasan Aulia Rahma Kemiling Bandar Lampung,” J. Kesehat. Panca Bhakti Lampung, Vol. 7, No. 1, P. 33, 2019, Doi: 10.47218/Jkpbl.V7i1.58.
- N. Yohana, N. W. Gati, And Suyatno, “Pemberian Art Drawing Therapy Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Skizofrenia Dengan Halusinasi Di Rsjd Dr. Arif Zainudin Surakarta,” J. Oshadaweyah 1 (4), 330–338, Vol. 1, No. 4, Pp. 330–338, 2023.
- Nur Aziz Rosna Arisandy And Arni Nur Rahmawati, “Studi Penerapan Terapi Aktivitas Kelompok Pada Pasien Harga Diri Rendah Kronis,” J. Lang. Heal., Vol. 5, No. 2, Pp. 663–668, 2024.
- R. Alghoniy Saputri, P. Marsyandah, P. Enjelina, S. Deonina Putri, S. Sugianto, And A. Herman Surya Direja, “Perawatan Odgj Di Rumah Dengan Masalah Gangguan Halusinasi,” Vol. 3, No. 1, Pp. 115–120, 2024.
- R. K. Damanik, J. Amidos Pardede, And L. Warman Manalu, “Terapi Kognitif Terhadap Kemampuan Interaksi Pasien Skizofrenia Dengan Isolasi Sosial,” J. Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan, Vol. 11, No. 2, P. 226, 2020, Doi: 10.26751/Jikk.V11i2.822.
- R. Kemenkes, Profil Kesehatan Indonesia 2022. 2023.
- S. H. Fitri And M. Suara, “Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok (Tak) Stimulasi Persepsi Halusinasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Halusinasi Pendengaran Di Rsjiwa Islam Klender Tahun 2022,” J. Pendidik. Dan Konseling, Vol. 4, No. 4, Pp. 84–92, 2022.
- S. Zahrabella And F. Herdajani, “Hubungan Harga Diri Dan Kesenangan Dengan Keterbukaan Diri Pada Content Creator Tiktok Di Jakarta Barat,” J. Psikol. Kreat. Inov., Vol. 3, No. 1, Pp. 144–152, 2023.
- T. Ngura And S. Nababan, “Pengaruh Cognitive Behavior Therapy Terhadap Mekanisme Koping Dan Tingkat Depresi Lansia,” J. Keperawatan Dan Kesehat. Masy., Vol. 10, No. 1, Pp. 37–46, 2023.
- V. F. R. Noren, Shinta, “Pengaruh Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Terhadap Penilaian Harga Diri Rendah Situasional Pada Klien Gagal Ginjal Kronik (Ggk) Di Rumah Sakit Aisyah Kota Lubuk Linggau,” Nurs. J. (Manila), Vol. 3, No. 1, 2023.
- V. Ramadhita, N. Fitriani, P. N. Hasanah, And B. F. Faozi, “Jiksa-Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April Hubungan Harga Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja,” Vol. 5, No. 1, Pp. 47–54, 2023, [Online]. Available: <https://ejournal.unsap.ac.id/index.php/jiksa>
- W. Faturrahman, T. H. Putri, And I. Fradianto, “Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kepatuhan Minum Obat Pada Pasien Gangguan Jiwa Skizofrenia : Literature Review,” Tanjungpura J. Nurs. Pract. Educ., Vol. 3, No. 2, Pp. 51–61, 2021.
- W. Oktaviana And A. Apriliana, “Pengaruh Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) Pada Remaja Yang Mengalami Harga Diri Rendah: A Systematic Review,” J. Keperawatan Jiwa, Vol. 12, No. 1, P. 89, 2023, Doi: 10.26714/Jkj.12.1.2024.89-96.
- Z. I. Ulya And N. Faidah, “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Koripandriyo Kecamatan Gabus Kabupaten Pati,” J. Chem. Inf. Model., Vol. 6, No. 2, Pp. 1–9, 2019.