

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan jiwa merupakan salah satu dari empat masalah kesehatan pada negara maju. Meskipun masalah kesehatan jiwa tidak menjadi gangguan yang mengakibatkan kematian secara langsung, namun gangguan tersebut dapat menimbulkan ketidakmampuan individu dalam berperilaku yang bisa mengganggu masyarakat. Gangguan jiwa dapat mempengaruhi fungsi kehidupan seseorang, aktivitas penderita, pekerjaan, dan kualitas hidup dengan keluarga dan sosial menjadi terganggu sebab gejala ansietas, depresi, dan psikosis. Seseorang dengan gangguan jiwa apapun harus segera menerima pengobatan. Keterlambatan pengobatan akan semakin merugikan penderita keluarga, kualitas hidup pasien dan masyarakat (Wijayati dkk., 2020)

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2019, gangguan mental adalah 264 juta orang menderita depresi, 45 juta orang menderita gangguan bipolar, 50 juta orang menderita demensia, 20 juta orang menderita skizofrenia. Berdasarkan hasil riset Kemenkes RI, beberapa jenis permasalahan gangguan mental yang umum terjadi pada Indonesia serta prevalensinya, yaitu: gangguan kecemasan, dengan prevalensi kurang lebih 5,7%; depresi, dengan prevalensi kurang lebih 3,7%; skizofrenia, dengan prevalensi sekitar 1%; gangguan bipolar, dengan prevalensi sekitar 0,7-1,5%; dan gangguan obsesif-kompulsif, dengan prevalensi kurang lebih 2,5-3% (Ghefira, 2023)

Angka kejadian gangguan jiwa di Kota Tasikmalaya terus meningkat setiap tahunnya. Gangguan jiwa pada tahun 2020 sebanyak 717 orang kemudian terjadi peningkatan pada tahun 2021 menjadi 773 orang (Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya., 2021). Pada tahun 2021 mencapai 773 jiwa yang tersebar di seluruh kecamatan yang ada di Kota Tasikmalaya (Hartono & Cahyati, 2022). Menurut data Puskesmas Kawalu 2023 gangguan jiwa meningkat setiap tahunnya didapatkan 83,3% penderita di tahun 2023 dengan masalah harga diri rendah didapatkan 50% penderita, Puskesmas Kawalu Sasaran Pelaksanaan Mutu dalam masalah kejiwaan menargetkan selama 1 tahun 50% penderita pulih. Beberapa pelaksanaan seperti, mengajak bersosialisasi, patuh minum obat, mengadakan liburan dan sebagainya (Data Puskesmas Kawalu,2023)

Depresi adalah gangguan mental yang ditandai dengan munculnya perasaan sedih serta cemas, tingkat mortalitas, dan pencapaian hasil terapi yang tidak optimal. Orang yang mengalami depresi seringkali merasa rendah diri, bersalah berlebihan, serta kehilangan minat kegiatan yang umumnya mereka rasakan. Pada pasien depresi dengan harga diri yang rendah seperti kurangnya kepercayaan diri dan putus asa dikarenakan penolakan suatu kelompok atau individu terhadapnya, dan tidak dicintai serta mengalami kegagalan dalam hal hubungan dengan orang yang dikasihi. Depresi juga dapat menyebabkan kesulitan berkonsentrasi, mengambil keputusan, dan bahkan dapat mendorong pemikiran atau perbuatan bunuh diri (Made Juniarta, & Aryana, 2018).

Tingkatan depresi yaitu depresi tidak menetap, depresi ringan, depresi sedang, dan depresi berat (Psikoneuroimunologi dkk, 2018). Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi depresi diantaranya: tidak memiliki pasangan, kurangnya pergaulan atau kehidupan sosial, peristiwa hidup penuh tekanan, obat-obatan, kecacatan tubuh, riwayat keluarga, takut kematian, mencoba bunuh diri, sakit kronis, depresi sebelumnya dan ketergantungan obat-obatan (Maryam & Elis, 2022). Harga diri rendah merupakan penilaian diri negatif yang dikaitkan dengan perasaan lemah, tidak berdaya, putus asa, ketakutan, rentan, rapuh, tidak lengkap, tidak berharga, dan tidak memadai (Wijayati dkk., 2020)

Harga diri didefinisikan sebagai perilaku serta persepsi tentang diri sendiri yang memengaruhi hubungan dan perasaan terhadap diri sendiri serta orang lain. Mempertimbangkan hubungan antara gejala depresi serta masalah interpersonal pada orang dewasa muda, penting untuk mengkaji bagaimana harga diri ditentukan oleh perkembangan depresi. Harga diri merupakan faktor risiko perkembangan depresi pada orang dewasa (Choi, 2019). Faktor yang mempengaruhi harga diri, faktor jenis kelamin, umur, kondisi fisik, kondisi lingkungan, dan lingkungan sosial. Penanganan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan harga diri yaitu, penerapan terapi okupasi, latihan kemampuan positif, terapi kognitif dan psikoedukasi, terapi aktivitas kelompok dan afirmasi positif (Widianti., 2017;Fatma., 2019).

Pada penelitian ini, menerapkan afirmasi positif karena dalam beberapa kajian literatur yang terkait dengan peningkatan harga diri yaitu afirmasi positif mampu, meningkatkan harga diri dengan bentuk kalimat yang mengandung hal

positif ditanamkan ke dalam pikiran bawah sadar, diharapkan dapat mempengaruhi pikiran negatif, bahkan jika tindakan ini dilakukan secara berkepanjangan mampu mengurangi efek negatif dari depresi. Sehingga perasaan negatif mendasari hilangnya kepercayaan diri dan harga diri individu dan gangguan harga diri. (Seto dkk, 2021). Afirmasi positif bertujuan untuk mengubah pikiran negatif menjadi pikiran baru dan positif menjadi lebih baik, meningkatkan harga diri dan mengubah perilaku (Niman & Surbakti, 2022).

Terapi afirmasi membantu seseorang merespon ancaman artinya, seorang menerima informasi palsu atau mengancam sebagai dasar untuk mengganti perilaku. Proses terapi afirmasi untuk menolak, menyangkal, atau menghindari ancaman yang menyatakan bahwa penerapan afirmasi positif yang memiliki harga diri rendah (*low self-esteem*) mengalami peningkatan di aspek kognitif, afektif, fisiologis, sikap dan sosial (Niman & Surbakti, 2022). Standar Operasional Prosedur Afirmasi Positif : posisi nyaman, menentukan kalimat afirmasi, anjurkan klien menarik napas, hembuskan melalui mulut perlahan, tutup mata apabila memungkinkan, kemudian tarik napas, hembuskan napas dan anjurkan klien mengucapkan kalimat afirmasi, anjurkan klien mengucapkan kembali kalimat afirmasi positif, anjurkan klien menarik napas melalui hidung, tindakan sudah selesai, menanyakan hasil, apakah klien merasa lebih nyaman dari sebelumnya (Hasanah, 2023). Afirmasi Positif memiliki manfaat: membentuk individu berinteraksi di lingkungan sosial, individu mencintai dirinya, percaya diri, dan individu memandang lebih positif (Briliani, 2023)

B. Rumusan Masalah

Harga diri rendah merupakan masalah yang sangat rentan dialami dengan masalah depresi yang merusak kehidupan karena rendahnya harga diri. Harga diri rendah ini berpengaruh karena individu memandang diri menjadi tidak kompeten, tidak dicintai, tidak berharga, tidak bermanfaat dan masalah kualitas hidup. Jika tidak segera diatasi, individu bisa mengalami harga diri rendah yang kronis sampai berisiko mengalami isolasi sosial (Seto dkk, 2021). Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu “Bagaimana pengaruh afirmasi positif untuk meningkatkan harga diri pada pasien depresi di wilayah Puskesmas Kawalu Kota Tasikmalaya?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh terapi afirmasi positif untuk meningkatkan harga diri pada pasien depresi.

2. Tujuan Khusus

- a) Mengidentifikasi karakteristik pasien depresi.
- b) Mengetahui tingkat harga diri sebelum dilakukan terapi afirmasi positif pada pasien depresi.
- c) Mengetahui tingkat harga diri sesudah dilakukan terapi afirmasi positif pada pasien depresi.
- d) Menganalisis pengaruh afirmasi positif terhadap perubahan tingkat harga diri rendah pada pasien depresi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai pengaruh afirmasi positif untuk meningkatkan harga diri pada pasien depresi.

2. Manfaat Praktis

a) Manfaat untuk peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan dalam melakukan penelitian dengan topik yang sama atau metode yang berbeda.

b) Manfaat untuk perkembangan ilmu pengetahuan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi keilmuan tambahan dan untuk bahan ajar sebagai penelitian selanjutnya.

c) Manfaat untuk ilmu keperawatan

Diharapkan hasil dari penelitian ini berguna untuk bahan materi dalam mengembangkan ilmu keperawatan.

d) Manfaat untuk puskesmas

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan kajian lebih lanjut untuk puskesmas dalam peningkatan pelayanan kesehatan.

E. Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian hampir menyerupai tentang “Pengaruh Afirmasi Positif Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Pasien Depresi”.

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

Judul	Penulis dan Tahun	Metode	Responden	Perbedaan
The relationship between levels of self-esteem and the development of depression in youth adults with mild depressive symptoms	Yoobin Choi, BAa, Soo-Hee Choi, MD PhDa, Je-Yeon Yun, MD PhDb,c, Jae-A Lim, MAa, Yoonhee Kwon, BSd, (2019)	Pengumpulan Instrumen <i>Rosenberg Self-Esteem Scale</i> (RSES)	Penelitian ini dilakukan terhadap 113 mahasiswa berusia 19 hingga 35 tahun	Populasi pada penelitian ini sebanyak 16 orang
Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Harga Diri Rendah Pasien Gangguan Jiwa	Fitri Wijayati, Titin Nasir, Indriono Hadi, Akhmad (2020)	Penelitian ini adalah analitik dengan menggunakan <i>cross sectional</i> .	Sampel 63 orang, pengambilan sampel <i>purposive sampling</i> , uji statistik uji <i>chi square</i> dan <i>phi</i> .	Peningkatan harga diri pada penelitian ini yaitu pasien dengan masalah depresi
Terapi afirmasi positif pada klien dengan harga diri Rendah: Studi Kasus	Susanti Niman, Laura Nikita Surbakti (2022)	Studi Kasus	Mahasiswi akibat pengalaman kekerasan dalam keluarga dan <i>bullying</i>	Metode Penelitian Kuantitatif
Cognitive behavioral group treatment for low self-esteem in psychosis: a proof of concept study	Elisabeth C. D. van der Stouwe, Chris N. W. Geraets, (2021)	Kuesioner diselesaikan pada awal dan pasca perawatan.	30 pasien	Pengumpulan data secara individu atau <i>Single Case Experimental Design</i>
Associations between Self-Esteem, Psychological Stress, and the Risk of Exercise Dependence	Frida Austmo Wågan, (2021)	Penelitian ini menggunakan metode <i>cross-sectional</i>	203 orang	Penelitian ini berfokus tentang pengaruh afirmasi positif